



## **Pratiquer la gym douce en position assise Faire travailler les muscles de vos épaules**

### **Pourquoi faire travailler les muscles de ses épaules ?**

Faire travailler les muscles de ses épaules permet surtout de gagner en souplesse qui se réduit avec l'âge.

Avant de démarrer, assurez-vous d'être :

- ▶ Assis confortablement sur une chaise ayant un bon maintien et appui au sol.
- ▶ Ne forcez pas, ne faites pas de mouvements brusques, écoutez votre corps.
- ▶ Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices. Respirez naturellement sans retenir votre souffle. Inspirez profondément avec le nez et expirez avec la bouche, comme si vous vouliez souffler une bougie. Apprenez à respirer profondément pour éviter que «votre tête tourne», cela vous évitera également de vous essouffler trop vite.
- ▶ Commencez doucement, en faisant de petites séries de 10 pour chaque exercice, puis, augmenter au fur et à mesure de vos capacités.

### **Exercice 1**

Plier votre bras en ramenant votre main sur votre poitrine

Lever votre coude droit vers la droite et former cercles de plus en plus grands 10 x

Faire la même chose avec le coude gauche