



Pratiquer la gym douce en position assise Entretenir la force musculaire et la souplesse de nos mains

Pourquoi entretenir la force musculaire des mains et la souplesse des doigts ?

Entretenir nos mains permet de maintenir leurs fonctions motrices. Comme nos jambes nous devons les solliciter quotidiennement.

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

Prendre dans votre main droite une balle en mousse (taille d'une balle de tennis)

La serrer le plus possible, puis relâcher, puis resserrer etc..... 20 x

Faire la même exercice avec la main gauche

Exercice 2

Prendre une bouteille de 50 cl ou de 1 l à moitié pleine

Tendre le bras droit à votre droite et faire basculer la bouteille de bas en haut 20 x

Faire le même exercice avec le bras gauche

Vous pouvez augmenter peu à peu la quantité d'eau.