

Continuer à bouger avec la SEP

Programme 4

- En gardant les bras au corps, pliez les coudes et dépliez-les doucement, 2 x 10 répét.
- Levez les bras tendus à 90° (à l'horizontale), 2 x 10 répét.
- Tendez les bras sur le côté à 90° (à l'horizontale), 2x 10 répét.
- En gardant les bras au corps, pliez les coudes, puis tendez les bras vers le haut, repliez les bras puis replacez-les le long du corps, 2 x 10 répét.
- Bras tendus contre le corps et coudes pliés à 90°, ouvrez les coudes vers l'extérieur, en gardant le haut des bras collé contre le corps, puis revenez, 2x 10 répét.
- Placez votre bras droit dans le dos en étirant le dos (grandissez-vous), revenez et faites la même chose avec le bras gauche. 2 x 10 répét., à droite et à gauche

Remarque :

- Ces exercices peuvent être réalisés debout et/ou assis (fauteuil roulant, chaise avec ou sans dossier). (Voir la vidéo)
- Gardez toujours le buste le plus droit et le plus étiré possible.
- Vous pouvez travailler avec des bouteilles d'eau, des poids ou des élastiques (voir la vidéo).
- Soyez créatifs mais prenez soin de vous, ne forcez jamais !
- répét. = répétitions

Continuer à bouger avec la SEP

Programme 4

Assis ou debout

Bras contre le corps, pliez les coudes
puis déployez-les doucement.

2 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 4

Assis ou debout

Levez les bras tendus à 90° (à l'horizontale).

2 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 4

Assis ou debout

Levez les bras tendus sur le côté à 90° (à l'horizontale).
2 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 4

Assis ou debout

Bras contre le corps, pliez les coudes
puis tendez les bras vers le haut,
repliez les bras puis ramenez-les contre le corps.
2 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 4

Assis ou debout

Bras tendus contre le corps et coudes pliés à 90°,
ouvrez les avant-bras vers l'extérieur,
en gardant le haut des bras collé contre le corps, puis revenez.
2 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 4

Assis ou debout

Placez votre bras droit dans le dos
tout en vous étirant le dos (grandissez-vous),
revenez et faites la même chose avec le bras gauche.
2 x 10 répét., à droite et à gauche

