

# Les fiches pratiques de la Maison

## N° 25

### « Gym douce à la maison » Spéciale séniors



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : [administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

[www.mnd35.fr](http://www.mnd35.fr)

## 1<sup>ère</sup> étape, s'échauffer

Avant toute activité physique (promenade, ménage...) il est important de s'échauffer pour déverrouiller les articulations, et préparer le cœur et les autres muscles du corps à l'effort. Voici quelques exercices à réaliser assis sur une chaise.

Pour la sécurité, s'assurer que la chaise n'est pas bancale et éviter de s'asseoir juste au bord.

### Echauffement des mains

- Ouvrir et fermer les mains.
- Venir toucher chaque doigt avec le pouce de la même main.

### Echauffement des poignets

- Tourner les mains vers l'intérieur et l'extérieur sans bouger les bras.

### Echauffement du cou

- Basculer la tête vers l'avant, puis la ramener comme au départ (faire des oui avec la tête).
- Pencher la tête sur l'épaule du même côté, puis de l'autre côté.

ATTENTION : faire des mouvements amples et lents

### Echauffement des épaules et du dos

- Faire des ronds avec ses épaules vers l'avant en ayant les bras relâchés, une épaule après l'autre, puis vers l'arrière.

### Echauffement des hanches et des genoux

- Amener un genou vers l'extérieur sans décoller le pied du sol en ouvrant la hanche. Ramener le genou comme au départ, faire de même avec l'autre genou.

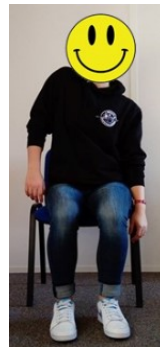
### Echauffement des chevilles

- Réaliser des petits cercles avec sa cheville en gardant les orteils au sol, dans un sens puis dans l'autre. Faire pareil avec l'autre cheville.

## Exercices de respiration sur une chaise

Avec l'avance âge, les capacités du système respiratoire diminuent, il est donc important de travailler sur la respiration

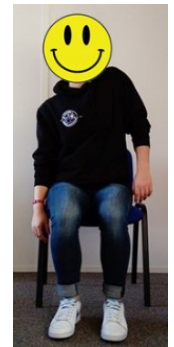
- Lever une épaule et inspirer.
- Redescendre l'épaule et souffler l'air.
- Souffler avec la bouche pincée.
- Faire de même avec l'autre épaule.



Inspirer



Souffler



Inspirer

- Ecarter les bras sur les côtés et inspirer.
- Les ramener devant en les croisant et souffler l'air avec la bouche pincée.

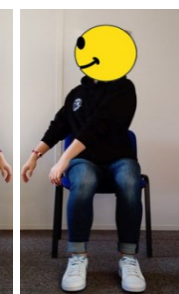
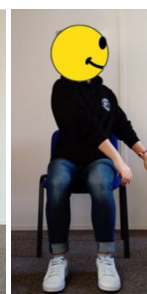


Inspirer



Souffler

- Inspirer en position neutre.
- Tourner son buste sur le côté en soufflant.
- Revenir en position initial et inspirer.
- Faire la même chose de l'autre côté.

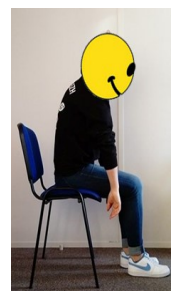


Inspirer Souffler Inspirer Souffler

- Gonfler le ventre, ouvrir les épaules et inspirer.
- Rentre les épaules et la tête, sortir le dos, rentrer le ventre et souffler l'air avec la bouche pincée.



Inspirer



Souffler

## Exercices de renforcement musculaire assis sur une chaise

### Pour le haut du corps :

- Lever les bras sur les côtés à l'horizontal.
  - Garder les coudes écartés et ramener les mains au niveau de la poitrine.
  - Revenir en position initiale bras écartés puis recommencer.
- à 5 fois



Ne pas hausser les épaules

- Monter les bras sur les côtés et vers le haut.
- Les redescendre doucement le long du corps et recommencer

→ 5 fois

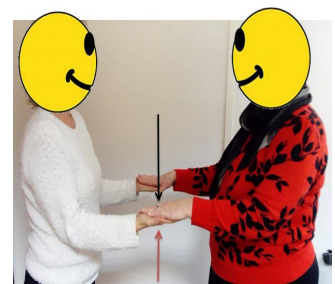


Ne pas hausser les épaules

### Avec une autre personne :

- Placer ses mains au-dessus de celles de l'autre personne.
- Exercer une pression vers le bas pendant que la personne exerce une pression vers le haut.
- Tenir la position pendant 5 secondes puis inverser les rôles.

→ 4 fois



Ne pas hausser les épaules

- Tenir un coussin entre ses deux mains, à hauteur des yeux.
- Exercer une pression sur le coussin avec les deux bras pendant 5 secondes. Puis relâcher et recommencer.

→ 3 fois



Ne pas hausser les épaules

### Avec une autre personne :

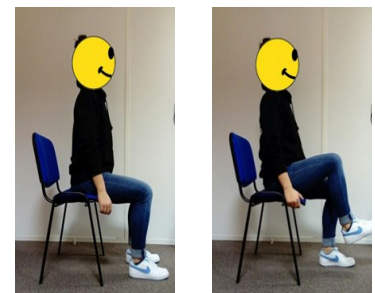
- Placer ses mains à l'intérieur de celles de la personne.
  - Exercer une pression vers l'extérieur pendant que la personne exerce une pression vers l'intérieur.
  - Tenir la position pendant 5 secondes puis inverser les rôles.
- 4 fois



### Pour le bas du corps :

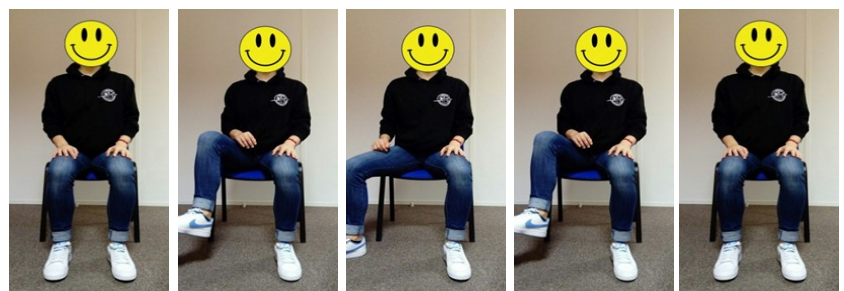
- Monter les genoux en décollant les pieds du sol, d'abord le droit, le reposer, puis le gauche.
- Penser à souffler lorsqu'on monte un genou.

→ 5 fois chaque genou

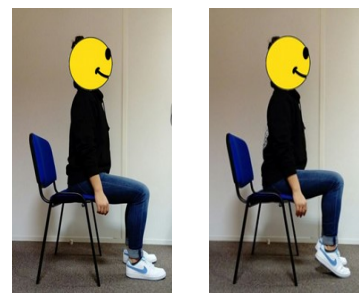


- Monter un genou en amenant le pied sur le côté.
- Ramener le pied dans sa position initiale en montant le genou encore une fois.
- Faire de même avec l'autre jambe.

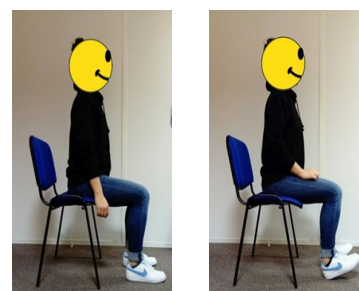
→ 5 fois chaque jambe



- Monter sur pointes de pied et lever les talons.
- Puis reposer les talons au sol. Les deux pieds ensemble.
- 10 fois

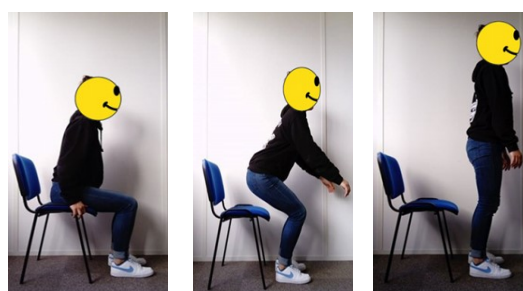


- Monter sur les talons en relevant les pointes de pieds.
- Successivement ou les deux pieds en même temps.
- 10 fois



Avec une table à proximité ou avec une chaise qui a des accoudoirs :

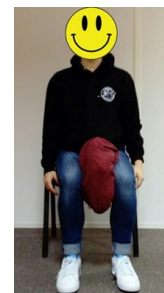
- Se lever de la chaise en soufflant, et se rasseoir doucement.
- Penser à souffler avec la bouche quand on se lève.
- 5 fois



- Positionner un gros coussin entre ses genoux.
- Garder les pieds au sol et serrer le coussin avec les genoux pendant 5 secondes. Puis relâcher.

→ 5 fois

Exercice à ne pas réaliser pour les personnes opérées récemment de la hanche, et/ou ayant une prothèse.  
Se renseigner auprès de son médecin



- Lever une jambe et réaliser un petit cercle avec celle-ci. Reposer la jambe.
  - Faire de même avec l'autre jambe.
- 3 fois chaque jambe.



## Travail de l'équilibre et de la coordination

Avec l'avance en âge, le squelette est plus fragile, aussi, il est important de travailler l'équilibre et la coordination pour diminuer le risque de chute et de blessure.

- Assis sur une chaise, se mettre sur pointe de pied et lever une jambe. Tenir ainsi pendant 5 secondes.
  - Si c'est trop facile, le faire en fermant les yeux.
  - Cet exercice peut également se réaliser debout en prenant appui sur une table ou en tenant les mains d'une autre personne.
- 5 fois 5 secondes sur chaque jambe



- En appui sur une table, avec une main, marcher le long de la table sur les pointes de pieds.
- Il est aussi possible de marcher normalement les yeux fermés, toujours en se tenant à la table.

→ 2 fois

- Assis sur une chaise, mettre une jambe sur la pointe de pieds et l'autre sur le talon.
  - Changer de position les deux pieds sans les décoller du sol.
- 10 fois



- Assis sur une chaise, lever un bras sur le côté et l'autre bras devant soi.
  - Ramener les deux le long du corps et recommencer en inversant la position pour les deux bras.
- 5 fois



## Etirements sur chaise

Après avoir fait de l'activité physique, il est important de s'étirer pour détendre les muscles qui ont été sollicités et pour éviter d'avoir des courbatures le lendemain.

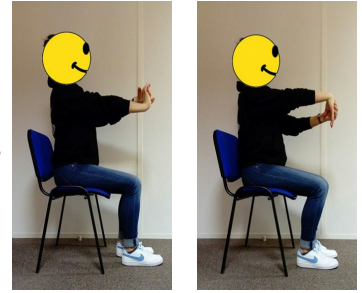
### Le cou

- Pencher la tête sur un côté et rester ainsi 20 secondes en relâchant les épaules. Puis faire la même chose de l'autre côté.
- 2 fois 20 secondes de chaque côté



### Les avant-bras

- Placer un bras tendu devant soi, paume de main vers l'avant.
  - Attraper les doigts de cette main avec l'autre main et ramener les doigts vers soi. Tenir ainsi 20 secondes.
  - Faire de même avec la paume de main vers soi.
- 2 fois 20 secondes chaque bras.



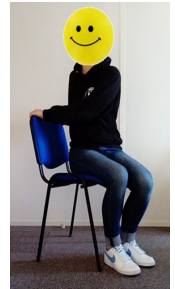
### Les bras

- Placer un bras à l'horizontal devant la poitrine.
  - Avec l'autre main, venir tirer le coude vers soi.
  - Tenir la position 20 secondes et faire pareil avec l'autre bras.
- 2 fois 20 secondes chaque bras



### Les abdominaux

- S'asseoir sur la chaise légèrement sur le côté.
  - Tourner le buste sur un côté, si possible, attraper le dossier de la chaise avec les mains.
  - Tenir la position 20 secondes, revenir en position initiale et faire de même de l'autre côté.
  - Souffler lorsque l'on se tourne.
- 2 fois 20 secondes de chaque côté



### Le dos

- Pencher la tête vers l'avant, puis la poitrine puis incliner le buste vers l'avant et le bas en relâchant la tête.
  - Rester ainsi 10 secondes.
  - Remonter tout doucement en déroulant la colonne vertébrale.
- 2 fois 10 secondes



### L'arrière des cuisses (ischio-jambiers) et les mollets

- S'asseoir au bord de sa chaise.
  - Tendre une jambe devant soi en gardant le dos droit.
  - Relever les orteils et avancer son menton vers ses orteils, sans courber le dos.
  - Tenir la position 20 secondes.
- 2 fois 20 secondes chaque jambe



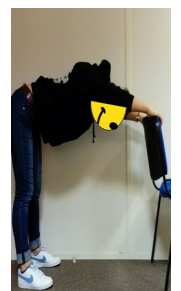
### Les cuisses (quadriceps)

- S'asseoir sur le côté sur la chaise.
  - Tenir le dossier avec une main, attraper cheville avec l'autre main.
  - Le genou vers le bas, relâcher la cuisse.
  - Tenir la position 20 secondes. Se tourner sur la chaise et faire de même pour l'autre jambe.
- 2 fois 20 secondes chaque jambe



### Etirement complet de l'arrière du corps

- Debout face à une table ou dossier chaise, s'appuyer dessus.
  - Pousser le bassin en arrière, garder le dos droit, pencher la tête, descendre le buste vers le sol.
  - Détendre ses épaules.
  - Tenir la position 20 seconde et se redresser doucement.
- 2 fois 20 secondes



Cette liste d'exercice n'est pas exhaustive, il existe plein de façons de faire de l'activité physique (marcher, faire le ménage, cuisiner, faire la vaisselle, jouer avec ses petits-enfants, monter les escaliers...).

Le plus important est de s'échauffer au préalable, et d'avoir une pratique adaptée, régulière et progressive de l'activité physique.

