

Exercices
chaque jour...
En forme toujours!!!



Quelques exercices à faire chez soi...

Seul ou accompagné

1. Debout, les deux pieds à plat sur le sol, relever la pointe du pied, puis l'autre. Puis sur les talons.

2. Levez un genou, puis l'autre.

3. Levez la jambe droite tendue devant vous, puis la gauche.

4. Debout, le dos bien droit, pliez les genoux



5. Ecartez les jambes pour prendre un appui solide et contrôlez votre équilibre. Réduisez progressivement la surface d'appui en rapprochant les pieds jusqu'à la surface minimum - A chaque stade, maintenez la position (5, 10 puis 20 secondes. Les yeux ouverts puis fermés)



6. Debout, penchez la tête vers l'avant puis relevez-la. Augmenter progressivement l'amplitude du mouvement.

7. Prenez appui sur un pied puis l'autre. Répétez l'exercice en chaussures puis pieds nus.

8. Assis sur une chaise, penchez-vous en avant et ramassez un objet puis redressez-vous en regardant devant vous.



9. Asseyez-vous et relevez-vous

10. Marchez, d'un pas décidé, tête haute en regardant devant vous, les bras balants.

11. Marchez la tête tournée vers la gauche puis vers la droite, en allant droit devant vous.

12. Montez et descendez un escalier ou un plan incliné.

L'activité physique vous permettra:

- D'augmenter la force musculaire des jambes et des bras, afin de faciliter l'exécution des tâches journalières.
- D'améliorer la circulation sanguine.
- De favoriser la coordination et l'équilibre et diminuer les risques de chutes.
- D'améliorer la souplesse pour ne pas être limité dans vos mouvements.
- D'activer la digestion et diminuer les risques de constipation.
- D'améliorer la qualité du sommeil.
- D'accroître l'énergie, afin de favoriser l'enthousiasme et la bonne humeur.

Utiliser une chaise ou une table stable pour vous soutenir si nécessaire afin de vous sentir en sécurité.

Il vous est conseillé de répéter chaque exercice 5X et ce chaque jour.

**Pour l'arrivée de l'automne, dans le but de garder la forme,
le Conseil Consultatif des Aînés et la Ville de Virton
vous conseillent de faire quelques exercices quotidiens...**



Le Directeur Général,

L. BALTUS

L'Echevin des Affaires Sociales,

M. THIRY

Le Bourgmestre,

F. CULOT

