



Fiche n°4 : (pour seniors)

Mobilisation articulaire du haut du corps

RAPPEL : n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement (avant, pendant et après l'effort)

Phase 1 : échauffement des épaules

En position assise ou debout, mes pieds sont ancrés dans le sol, à peu près de largeur des hanches. Le regard posé au loin et le dos droit, faites tourner vos épaules dans un sens puis dans l'autre.

→ 10 rotations dans chaque sens. Je recommence l'opération une deuxième fois.

Phase 2 : travail des bras et des épaules

Voici différents exercices (par séries de 10 mouvements) à enchaîner. Réalisez 2 à 4 séries en fonction de vos capacités et votre état de fatigue.



Bras tendus : 1. Je les monte devant / 2. Je les mets sur le côté / 3. Je les ramène le long du corps.
Puis je recommence l'opération



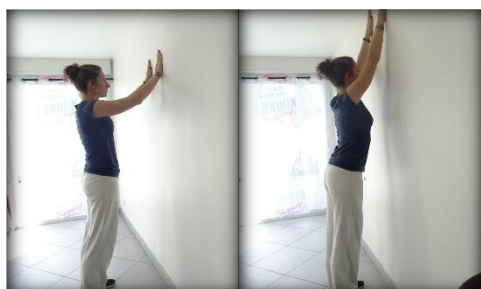
Bras tendus à hauteur d'épaules, j'effectue de petits battements de bras



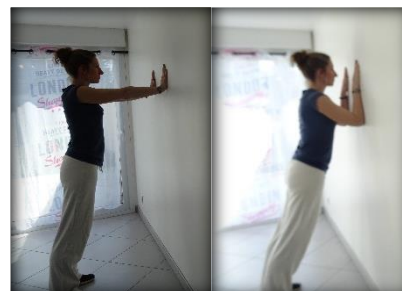
Bras pliés, coudes à hauteur d'épaules.
J'écarte et je serre mes bras



Bras pliés à hauteur d'épaules et écartés, je les monte le plus haut possible et reviens à la position initiale



Mains à hauteur d'yeux posées contre un mur, j'essaie de me rapprocher le plus du mur en faisant glisser mes mains vers le haut



Mains à hauteur d'yeux et peu écartées, j'effectue des pompes en posant mes avant-bras contre le mur

Phase 3 : étirement des bras et des épaules

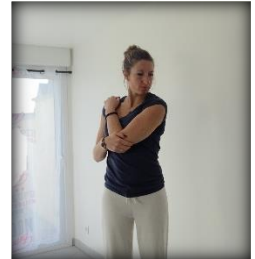
Voici quelques étirements à réaliser. Pour rappel un étirement efficace doit durer 30 secondes minimum et doit être réalisé 2 fois.



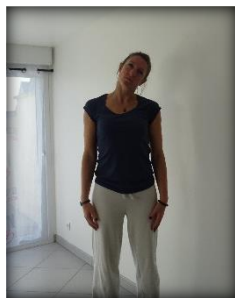
Mains en position horizontale orientée vers l'arrière. Le bras tendu je me colle au mur jusqu'à sentir une tension à l'avant de l'épaule



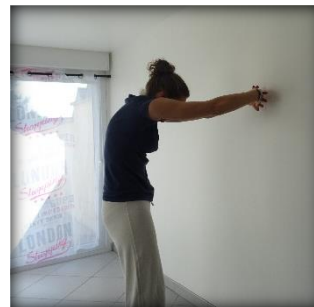
Un bras est tendu devant. Je vais chercher mon coude et tire mon bras jusqu'à sentir une tension à l'arrière de l'épaule



Un bras plié collé contre soi, le coude qui pointe vers le bas, je viens chercher mon coude pour étirer l'épaule



Je penche ma tête d'un côté et laisse la gravité faire son effet. Puis je change de côté



Les mains liées je les place le plus loin possible et j'étire mon dos.