

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.  
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

## Mobilisation articulaire haut du corps

**Avec l'avancée en âge, la force musculaire diminue en raison des changements physiologiques, mais aussi en raison d'une diminution du niveau d'activité physique.**

Les exercices de mobilité articulaire permettent de maintenir la capacité à faire sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours.

Cela permet de garder la meilleure amplitude possible ou de faire en sorte qu'elle ne diminue pas.

### EXERCICE 1

#### Mobilisation de la nuque

Combien ?

**2**

séries de

**10**

répétitions

#### Les - résistants

2 séries de 6 répétitions.

#### Les + résistants

3 séries de 10 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Assis sur la chaise, les pieds posés au sol et les bras relâchés. Réaliser un petit mouvement d'inclinaison de la tête de gauche à droite.
- 2 ► Enchaîner sur un mouvement vers l'arrière.
- 3 ► Pour ensuite abaisser la tête en direction de la poitrine.

*Respirer lentement.*

*Si la nuque est sensible, ne pas trop pencher la tête en arrière.*

**EXERCICE 2**

## Mobilisation des épaules

Combien ?

**2**

séries de

**10**

répétitions

**Les - résistants**

2 séries de 5 répétitions.

**Les + résistants**

4 séries de 10 répétitions.

1



2



- 1 ► Assis sur une chaise, dos droit et bras le long du corps. Réaliser des rotations lentes et contrôlées avec les épaules.
- 2 ► Changer de sens entre chaque série.

*Respirer lentement.*

**EXERCICE 3**

## Mobilisation des poignets

Combien ?

**2**

séries de

**10**

répétitions

**Les - résistants**

2 séries de 5 répétitions.

**Les + résistants**

4 séries de 10 répétitions.

1



2



- 1 ► Assis sur une chaise, de dos droit, poings serrés. Réaliser une rotation ample des poignets vers l'avant.
- 2 ► Faites de même dans l'autre sens, une rotation ample des poignets vers l'arrière.

*1 répétition = 1 cercle dans les deux sens.*