



Mobilisation des membres supérieurs sur chaise avec sa télécommande TV

Échauffement

Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.** Petit à petit, en frictionnant, remonter le long des bras. Frotter les coudes (à gauche et à droite). Continuer vers les épaules et faire de même que pour les coudes. Terminer par les cervicales.

Corps de séance - réaliser 1, 2 ou 3 séries selon la forme

- Exercice 1 - Élevation frontale



- ▶ Assis, dos bien droit. Avec les deux mains, saisir la télécommande aux extrémités et poser sur les cuisses. **En expirant**, lever les bras. **En inspirant**, revenir en position initiale.

Réaliser l'exercice 10 fois.

- Exercice 2 - Passer dans le dos



- ▶ Toujours avec la télécommande. La passer d'une main à l'autre dans son dos. Idéalement **inspirer** quand la télécommande va vers le dos et **expirer** quand elle revient devant.

Répéter le mouvement 10 fois dans les deux sens de rotation.

- Exercice 3 - Pousser - tirer



- ▶ Position assise, dos bien droit. Avec les deux mains, saisir la télécommande aux extrémités et tendre les bras devant soi. **En inspirant**, ramener la télécommande au plus proche de la poitrine. **En expirant**, revenir en position initiale, bras tendu devant soi.

Réaliser l'exercice 10 fois.

Étirement des triceps



- ▶ Descendre la télécommande dans son dos en passant une main derrière la tête. Tenir la position le temps de 3 respirations lentes. Faire la même chose avec l'autre main.

Répéter le mouvement 2 ou 3 fois.