Exercice 1

Au réveil, asseyez-vous sur le bord du lit et stimulez votre circulation avant de vous lever.

1

2

Dérouler
Soulevez les talons puis les orteils et recommencez l'opération.

Variante : piétiner
Piétinez tranquillement.

Note en matière de sécurité
N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana
Engagée pour la vie.

Exercice 2

Au réveil, asseyez-vous sur le bord du lit et stimulez votre circulation avant de vous lever.

1

2

Ramener et étendre

Ramenez vos bras près du corps avant de les étendre. En les ramenant, fermez les poings ; en les étendant, ouvrez les mains.

Variante : boxer

Boxez vers l'avant, de chaque côté et vers le haut.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

Engagée pour la vie.

Exercice 3

Placez-vous latéralement devant le lavabo. Si vous manquez d'assurance ou souhaitez plus de stabilité, posez une main sur le rebord du lavabo.

1

2

Dessiner

Avec un de vos pieds, dessinez des lettres ou des formes sur le sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Cet exercice peut être accompli avec ou sans linge posé par terre.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

Engagée pour la vie.

Exercice 4

Placez-vous latéralement devant le lavabo. Si vous manquez d'assurance ou souhaitez plus de stabilité, posez une main sur le rebord du lavabo.

Transférer le poids

Pliez et repliez un linge de bain et posez-le au sol. Prenez position sur le linge, un pied devant l'autre à distance d'un pas. Transférez ensuite votre poids d'un pied sur l'autre.

Variantes :

→ Placez vos pieds l'un à côté de l'autre, d'abord éloignés l'un de l'autre, puis toujours plus proches.

→ Fermez les yeux pendant l'exercice.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

Engagée pour la vie.

Exercice 5

Placez-vous devant le plan de travail et posez-y vos deux mains de manière détendue. Tenez-vous si vous manquez d'assurance.

1

2

Se soulever et redescendre

Tenez-vous en alternance sur les talons et sur la pointe des pieds.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

Engagée pour la vie.

Exercice 6

Placez-vous de côté devant votre plan de travail et posez-y votre main sans appuyer. Tenez-vous fermement si vous perdez l'équilibre ou manquez d'assurance.

1

2

D'avant en arrière

Soulevez une jambe vers l'avant puis vers l'arrière en alternance. Après plusieurs mouvements, effectuez l'exercice sur l'autre jambe.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

Engagée pour la vie.

Exercice 7

Placez-vous de côté devant votre plan de travail et posez-y votre main de manière détendue. Tenez-vous fermement si vous perdez l'équilibre ou manquez d'assurance.

1

2

Marcher

Marchez en avant, en alternant votre vitesse.

Variantes :

→ En marchant, posez vos pieds sur une ligne imaginaire.

→ Marchez à reculons.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

Engagée pour la vie.

Exercice 8

Placez-vous de côté devant votre plan de travail et posez-y votre main de manière détendue. Tenez-vous fermement si vous perdez l'équilibre ou manquez d'assurance.

1

2

Marcher en levant les genoux

Marchez sur place, normalement ou en levant les genoux.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

Engagée pour la vie.

Exercice 9

Asseyez-vous sur une chaise sans accoudoirs. Tenez-vous bien droit.
Ne vous appuyez pas contre le dossier.

1

2

Marcher en levant les genoux
Marchez sur place, normalement ou en levant les genoux. Le bras gauche accompagne la jambe droite et inversement.

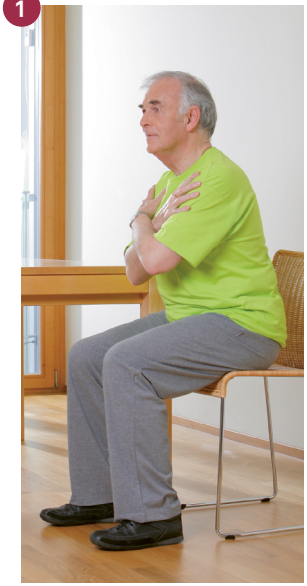
Note en matière de sécurité
N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana
Engagée pour la vie.

Exercice 10

Asseyez-vous sur une chaise sans accoudoirs. Tenez-vous bien droit.
Ne vous appuyez pas contre le dossier.

1



2

3

Se lever et s'asseoir
Croisez les bras sur votre torse et levez-vous de votre chaise. Asseyez-vous en conservant la position de vos bras. Répétez plusieurs fois cet exercice.
Si l'exercice est trop difficile ou si vous manquez d'assurance, posez au début une main sur la table.

Note en matière de sécurité
N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

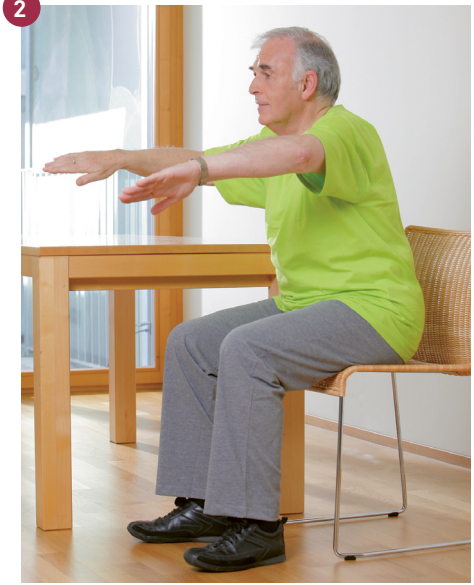
Helsana
Engagée pour la vie.

Exercice 11

Asseyez-vous sur une chaise sans accoudoirs. Tenez-vous bien droit.
Ne vous appuyez pas contre le dossier.

1

2



Nager

Simulez la brasse avec vos bras uniquement. Penchez-vous en avant lorsque vos mains sont jointes devant vous et ramenez le buste en arrière lorsque vous écartez les bras.

Note en matière de sécurité

N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana

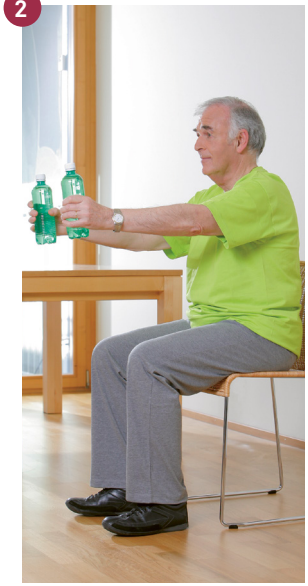
Engagée pour la vie.

Exercice 12

Asseyez-vous sur une chaise sans accoudoirs. Tenez-vous bien droit.
Ne vous appuyez pas contre le dossier.

1

2



3

Musculation
Soulevez les bras vers l'avant, sur les côtés ou faites des cercles avec les bras, selon votre bon plaisir.

Variante :
Faites l'exercice avec une bouteille dans chaque main. Vous déterminez vous-même le poids en remplissant les bouteilles comme vous le souhaitez.

Note en matière de sécurité
N'effectuez ces exercices que si vous vous sentez bien (pas de vertiges, pas de douleurs aigues). Portez des chaussures ou des chaussettes antidérapantes ou mettez-vous pieds nus.

Helsana
Engagée pour la vie.