

L'exercice est sain et vous rend heureux

FORUM LDC
LA HAUTE ECOLE ODISEE



Pourquoi faire de l'exercice activement et régulièrement?

- L'exercice est **bon pour le corps et l'esprit**. Egalement à un âge plus avancé !
- L'exercice donne **un bon sentiment !**
- Bouger régulièrement aide à **prévenir et combattre les maladies**. L'exercice est bon pour le cœur et les vaisseaux sanguins, les poumons, les muscles, les os ...
- L'exercice est aussi **bon pour le cerveau**. La mémoire, la concentration et le traitement de l'information sont stimulés.
- En bougeant, vous pouvez **dormir mieux et plus longtemps**.
- L'exercice permet une **plus grande indépendance dans les activités quotidiennes**.
- Il permet **d'éviter une chute malencontreuse** avec parfois une fracture ou une blessure grave à la clé.

Directives d'exercice

Comment dois-je m'y prendre ?

En pratiquant:

- La marche
- le cyclisme
- la montée d'escaliers
- le jardinage
- la pétanque
- la danse
- la natation
- ...



CONTACT

Pour plus d'informations :

Contacteur Forum LDC

Adresse : Rue des Muggins 5,
1000 Bruxelles

Numéro de téléphone : 0489 30 55
87

Ou

Feyza Karakaya

Étudiante en ergothérapie
de la Haute Ecole Odisee

fezza.karakaya@student.odisee.be



Directives d'exercice

A quelle fréquence dois-je effectuer les exercices?

- **Au moins 30 minutes par jour** ou 150 minutes par semaine, réparties sur plusieurs jours.
- Deux fois par semaine, **des activités de renforcement osseux et musculaire** combinées à **des exercices d'équilibre**.

Bon à savoir !

- Évitez de rester assis trop longtemps, 30 minutes maximum.
- Alternez entre la position assise et la position debout pendant la journée. Incorporez des activités à intensité légère.
- Les tâches ménagères telles que la cuisine, l'étendage du linge sont des activités légères.
- Répartissez les tâches ménagères tout au long de la journée/semaine.

MARCHEZ EN FORME !

Mettez de bonnes chaussures.

Veillez à porter des chaussures solides et fermées. Cela vous aidera à éviter les blessures et les chutes malencontreuses.

Marchez et améliorez votre condition physique.

- Marchez plus souvent chaque jour. Vous pouvez également le faire en marchant chez vous.
- De 1 fois par jour pendant 5 minutes à 3 fois par jour pendant 5 minutes.
- Marchez de plus en plus longtemps, jusqu'à un minimum de 30 minutes par jour.
- De 5 minutes, 10 min - 15 min etc. à 30 minutes.
- Essayez de marcher avec vos amis, votre famille, vos enfants, vos petits-enfants, vos voisins.
- Explorez votre environnement. et prenez le chemin le plus sûr.



Les exercices

FORUM LDC

LA HAUTE ECOLE ODISEE



ÉTIREZ-VOUS !

Il est important de s'étirer le matin ou avant l'exercice.

Faites pivoter le tronc sur la chaise :

Asseyez-vous bien droit sur la chaise, le torse détaché du dossier. Croisez vos bras devant votre poitrine et posez vos mains sur vos épaules. Faites lentement pivoter le tronc et les épaules d'un côté à l'autre, en regardant toujours par-dessus votre épaule.



Faites-le 10 fois à gauche et à droite. Reposez-vous un moment et répétez 2 fois de plus.

Des pas sur le siège :

Faites des pas sur la chaise en restant assis. Soulevez alternativement votre pied gauche et votre pied droit du sol. Répétez ce mouvement.



Effectuez 3 séries de 10. Reposez-vous entre chaque série.

RESTEZ EN ÉQUILIBRE!

Soyez à proximité d'un siège pour plus de prudence.

Balancement debout :

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux légèrement pliés. Ramenez lentement le poids vers la gauche, jambe droite tendue.



Ramenez le poids vers le centre, les deux genoux pliés et déplacez le poids vers la jambe droite, en étirant la jambe gauche. Les mains placées sur les hanches pour un meilleur équilibre. Faites 2 séries de 10, en vous reposant entre chaque série.

Balancez la chaise :

Vous pouvez également faire les exercices ci-dessus sur une chaise sans des accoudoirs.



SUR LE SIÈGE

Les jambes bougent :

Vous vous asseyez sur la chaise, le dos contre dossier. Tendre la jambe vers l'avant et le plier à nouveau. (Ne mettez pas votre pied sur le sol) Faites cela 10 fois.



Les bras bougent:

Vous vous asseyez droit sur la chaise en contractant les muscles abdominaux. Les coudes poussent contre le dossier et resserrent les muscles du dos. Maintenez la position pendant 10 secondes et continuez à respirer. En suite tendez vos bras et tenez-les pendant 5 secondes. Répétez cet exercice 10 fois.



Les pieds bougent:

Les pieds sont à plat sur le sol. Soulevez les orteils tout en gardant les talons en contact avec le sol. Ensuite, répétez le même exercice mais cette fois-ci les talons remontent tandis que les orteils touchent le sol. Alternez entre les deux. Répétez 15 fois. Reposez-vous un moment et faites une autre série.



DES BRAS FORTS DES JAMBES FORTS

Lever les bras avec des bouteilles :

1. Tenez une bouteille d'eau dans chacune de vos mains. Maintenez vos bras pliés avec vos coudes collés à vos côtés. Par la suite, tendez vos bras sans bouger vos coudes. Pliez les bras et ramenez les mains vers l'épaule. Répétez 8 fois.
2. Maintenant, amenez vos bras vers le haut en les étirant latéralement. Pas au-delà de vos épaules ! Répétez cela 8 fois. Vous pouvez également faire cet exercice sur une chaise (sans accoudoirs). Répétez chaque exercice 2 fois.



Levez votre genou :

Placez-vous à côté du dossier d'une chaise. Placez vos pieds légèrement écartés. Levez votre genou aussi haut que possible. Alternez entre la gauche et la droite. Ou vous pouvez vous asseoir sur une chaise, vos mains reposent sur les jambes. Levez ensuite vos genoux. Répétez cette opération 20 fois. Reposez-vous un moment et faites 2 autres séries.

