

Programme d'exercices « Prenez l'air avec Viactive »

Défi Chaque Minute Compte

1



Marcher sur place en élevant les genoux et en balançant les bras. (1 à 2 minutes)

France Boucher, Dosquet

2



Lentement, exécuter des rotations des épaules vers l'avant et vers l'arrière. (5 à 15 fois)

Pascale Lemay, Saint-Apollinaire

3



Dos bien droit, pieds à la largeur des épaules, pencher le corps vers la droite en faisant glisser la main droite vers le genou droit. Répéter de l'autre côté. (5 à 15 fois).

Patrice Boucher, Saint-Agapit

4



En appui sur un poteau, soulever et abaisser lentement la jambe droite de côté. Alternier avec la jambe gauche. (5 à 15 fois)

Marie-Pier Bérubé-Caron, Saint-Flavien

5



Faire des rotations du bassin vers la droite puis vers la gauche. (5 à 15 fois)

Samantha Dostie, Conseillère Viactive,
Carrefour des personnes âgées de
Lotbinière

6



Genoux légèrement fléchis, balancer les bras de gauche à droite en allant toucher les genoux au passage. (1 minute)

Josianne Tardif, Sainte-Croix

7



En appui, pieds à la largeur des épaules, soulever lentement les talons et redescendre. (1 minute)

Sylvie Lemay, N-D-Sacré-Cœur d'Issoudun

8

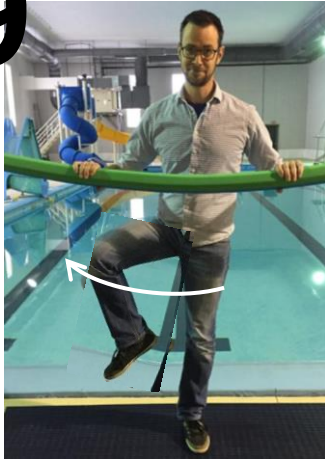


En appui sur le dossier ou le siège d'un banc, effectuer des pompes (push up) (5 à 15 fois).

Éric Vachon, Saint-Agapit

IMPORTANT : Respirer normalement lors des exercices; exécuter les mouvements LENTEMENT. S'il y a inconfort, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements, ne pas insister si la douleur persiste. Pour les exercices en position debout, prévoir un appui; porter des vêtements confortables et des souliers plats.

9



En appui, soulever le genou droit à 90°, faire une rotation externe et revenir. (5 à 15 fois). Répéter avec la jambe gauche.

Samuel Fortin, Laurier-Station

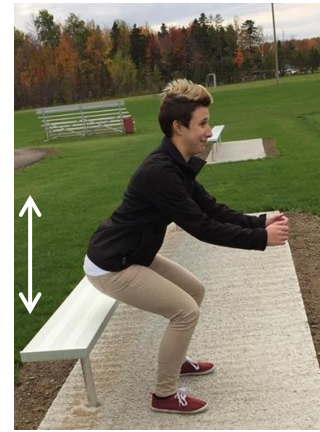
10



Mains en appui sur un banc, bras en extension, genoux à 90°, faire une légère flexion des bras puis remonter (5 à 15 fois).

Valérie Parent, Saint-Antoine-de-Tilly

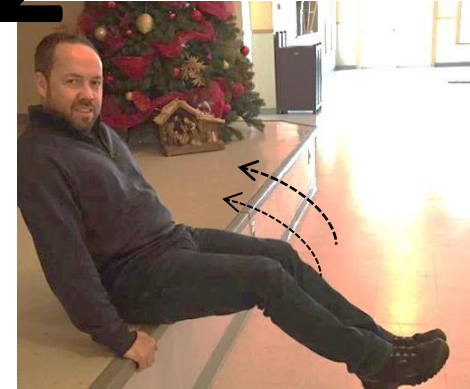
11



Debout, pieds à la largeur des épaules, effectuer une flexion des genoux comme pour aller s'asseoir sur un banc. Revenir à la position initiale. Les genoux ne doivent pas dépasser le bout des pieds (5 à 15 fois)

Maggie Thiboutot-Bernier, Lotbinière

12



Assis sur le devant d'un banc, dos en appui au dossier, mains de chaque côté du siège. Soulever les deux genoux vers la poitrine et redescendre. (5 à 15 fois)

Yvan Gingras, Saint-Gilles

13



Debout, bras fléchis à 90° vers l'avant, coudes collés de chaque côté du corps. Ouvrir les avant-bras vers l'extérieur le plus loin possible puis revenir à la position initiale. (5 à 15 fois)

Dany Lamontagne, Saint-Apollinaire

14



En appui, faire un grand pas vers l'avant avec la jambe droite. Fléchir le genou gauche vers le sol. Le genou droit ne doit pas dépasser le bout du pied (5 à 15 fois)

Claudine Bernier, Saint-Édouard

15



Mains en appui contre un mur. Placer un pied derrière l'autre tout en maintenant le talon arrière au sol. (Maintenir 20 à 30 secondes, alterner)

Michaël Paré, Saint-Sylvestre

16



Debout, pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, pencher lentement le tronc pour sentir un léger étirement des muscles du dos. Respirer normalement. Maintenir 20 et 30 secondes.

Denis Toutant, Saint-Patrice

17



En inspirant, soulever lentement les 2 bras, paumes des mains vers le ciel, jusqu'à la hauteur des épaules. En expirant, redescendre les bras, paumes vers le sol. (3 fois)

Gaétan Gourde, Saint-Narcisse