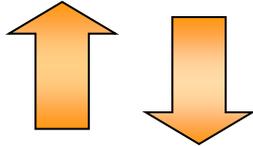


Exercice N°3

Col du fémur

Contraction des muscles fessiers



*Allongez-vous sur le côté, un haltère de 1,5kg fixé à la cheville du côté opposé.
Rehaussez la tête en vous aidant de votre coude et en posant votre tête sur la main. Élevez alors votre jambe portant l'haltère puis reposez là.*

30 mouvements par jour de chaque côté.

L'activité physique

*un effet bénéfique
sur la masse osseuse*

Recommandations

- ✓ Une pratique quotidienne de la marche
- ✓ Les sports en charges et non violents sont conseillés plutôt que les sport en décharge (natation)
- ✓ Éviter d'effectuer l'activité physique en état de fatigue.
- ✓ Toujours associer travail respiratoire et exercice physique (pas de travail en apnée).
- ✓ Lors des mouvements de grande amplitude, attention aux contraintes en flexion ou rotation de la colonne vertébrale.
- ✓ Maintenir une activité physique régulière.

Exercice N°1

Os des avant-bras

Contraction des muscles de l'avant bras pour agir sur l'os



20 mouvements par jour de chaque côté.



Les deux mains posées et incliner le tronc contre le mur (pompes contre le mur)

20 mouvements par jour

Exercice N°2

Colonne vertébrale (niveau lombaire)

Flexions des hanches contre une résistance pour agir sur la colonne vertébrale au niveau lombaire



Asseyez-vous sur une chaise le dos droit contre le dossier. Effectuez des mouvements répétés de flexion de la hanche, le genou restant fléchi.

30 mouvements par jour de chaque côté.



Souffler en se grandissant

20 mouvements par jour