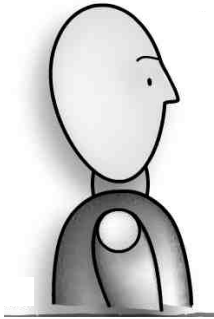


Bouger

Voici notre troisième volet d'exercices tout simples pour tous et aussi pour ceux/celles qui souffrent de symptômes liés à la maladie de Parkinson. Ils stimulent la coordination et l'équilibre.

(→ à suivre dans les prochains numéros de Forum Santé Magazine).

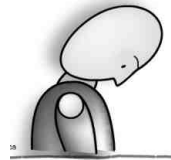
c'est bon pour la santé. Ne vous en privez pas ! JCL, patient



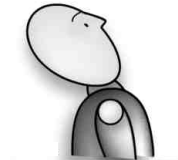
Position
initiale

Muscles du cou

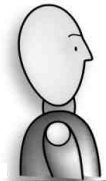
Asseyez-vous sur une chaise. En maintenant les épaules immobiles, portez la tête en avant lentement pour la maintenir sur votre poitrine. Restez dans cette position pendant quelques secondes. Puis fléchir lentement la tête le plus possible en arrière. Rester quelques secondes dans cette position. Enfin, revenir lentement dans la position initiale. Répéter 5 fois l'exercice.



Tête en avant



Tête en arrière

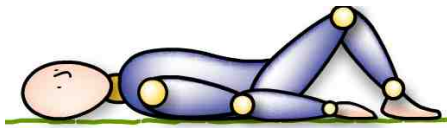


Retour à la
position initiale

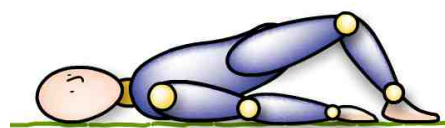


Muscles postérieurs du tronc

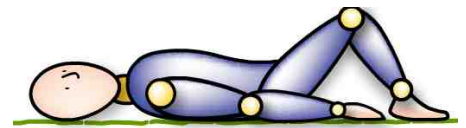
Allongez-vous sur le dos. Les bras le long du corps et les jambes pliées. Soulevez le bassin. Maintenir cette position pendant quelques secondes. Revenir ensuite à la position de repos. Répétez l'exercice 5 fois.



Position
initiale



Bassin relevé

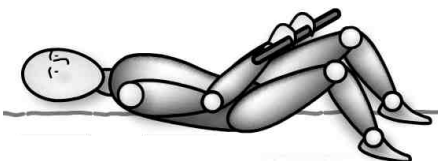


Retour à la
position initiale

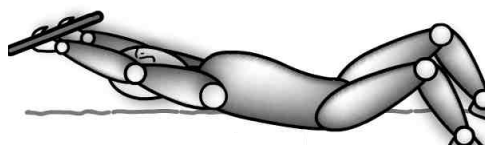


Respiration

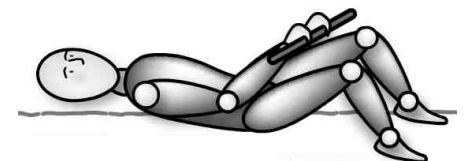
Allongez-vous sur le dos. Saisissez un bâton des deux mains. Bras le long du corps et jambes pliées. En inspirant, maintenez les bras le plus possible en arrière en tenant fermement le bâton. En expirant lentement, la bouche légèrement ouverte, revenez ensuite à la position initiale. Répétez 10 fois.



Position
initiale



Amener les bras en arrière
en inspirant



Retour en expirant
lentement