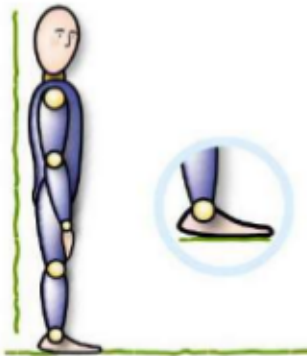


Bouger

Voici quelques exercices tout simples conçus pour toutes les personnes âgées et aussi plus spécialement pour 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 de départ

Debout, dos au mur, à env. 20 cm du mur. Soulevez-vous sur les talons et ensuite sur la pointe des pieds. Répéter 10 fois. Appuyez-vous éventuellement au début sur quelque chose de stable. N'hésitez pas à vous faire accompagner si cela vous rassure.

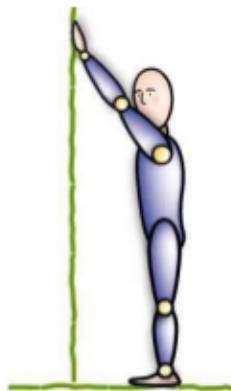


1

2

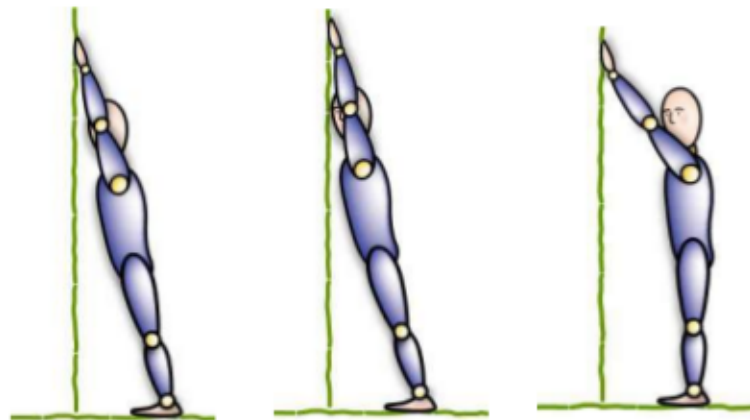
3

Retour à la position de départ



Position de départ

Debout, face à un mur, à env. 20 cm du mur. Levez les bras le plus possible vers le haut. Les paumes contre le mur. Étirez-vous le plus possible en tendant les bras vers le haut. Maintenir la position quelques secondes puis revenir à la position initiale. Répéter 5 fois.



1

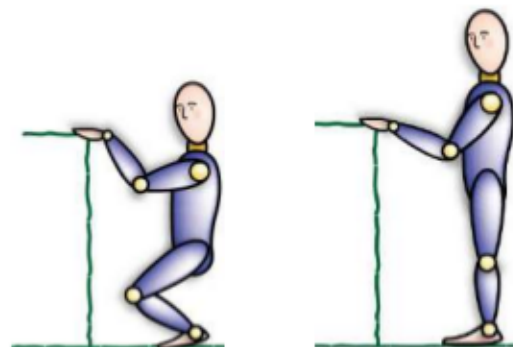
2

Retour à la position de départ



Position de départ

Debout, prendre appui avec les mains sur quelque chose de stable. Pliez les genoux et accroupissez-vous. Maintenez la position quelques secondes puis revenez à la position initiale. Répétez 5 fois. Faites-vous accompagner les premières fois.



1

Retour à la position de départ