

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

MOBILISATION ARTICULAIRE 1/2

BOUGER LES MEMBRES SUPÉRIEURS

Veillez à bien conserver le placement vu aux séances précédentes

LES MAINS (sans bouger les poignets)

- 1/ Ouvrir et fermer les mains.
- 2/ Ecarter et serrer les doigts.
- 3/ Fermer et ouvrir les mains autour du pouce en déroulant un doigt à la fois.

LES POIGNETS (sans bouger les coudes)

- 1/ Ajouter un mouvement de flexion/extension des poignets.
- 2/ Ajouter un mouvement de rotation des poignets.

LES COUDES

- Ajouter le mouvement des coudes.

LES BRAS

- 1/ Tenir les bras au niveau des épaules. Rotation des épaules.
- 2/ Flexion-extension des bras en supination (mains ouvertes vers le haut), en pronation (mains ouvertes vers le bas).
- 3/ Mains aux épaules, rotation avant, arrière. Ecarter/serrer les coudes.



Chaque mouvement sera répété de 5 à 10 fois. L'amplitude des mouvements sera adaptée à vos possibilités.