Kiné France Prévention

Réveil PAMAL

Mouvement N° 1

Le polichinelle

Position de départ

•Pieds à plat, épaules rehaussées, bras relâchés le long du corps

Actions

•Sautiller souplement sur la pointe des pieds en relâchant tout le haut du corps

Respiration

•Inspirer avant la série de sautillements, garder les poumons pleins pendant et expirer après

2 séries de 10 sautillements

Précautions : en cas de lombalgie, ne pas décoller les talons mais fléchir le genoux

CMProductions 2010 ©

Mouvement N° 2

La cloche

Position de départ

•Pieds écartés à la largeur du bassin
•Bras libres de chaque côté du corps

Actions

•Balancement des bras d'avant en arrière
•Flexion du tronc autour des hanches
•Alternance dos creux – dos rond

Respiration

•Inspirer pendant le redressement
•Petite pause en haut
•Expirer lors de l'enroulement

15 à 20 balancements

Précautions : augmenter progressivement l'amplitude du balancement et marquer une micropause en haut.

CMProductions 2010 ©

Mouvement N° 3

Ronds de genoux

Position de départ

•Talons en contact
•Pointes de pieds écartées
•Mains en appui
•Fesses en arrière
•Genoux écartés

Actions

•Effectuer 3 cercles en opposition avec les 2 genoux, dans un sens puis dans l'autre

Respiration

•Inspirer sur un sens, souffler sur l'autre

1 série de chaque côté

Précautions : en cas de genou instable ou arthrosique, moins de flexions et cercles plus petits. Maintenir un appui ferme des mains pour ne pas surcharger le dos.

CMProductions 2010 ©

Mouvement N° 4

Échauffement des poignets

Position de départ

•Debout, pieds écartés
•Coudes au corps
•Épaules relâchées
•Doigts entrelacés

Actions

Rotation ample et lente des poignets sans désunir les doigts

Respiration

Profiter de ce mouvement simple pour mettre en place une respiration abdomino diaphragmatique consciente et lente

10 rotations dans chaque sens

Précautions : des craquements peuvent survenir lors du mouvement, sans gravité s'ils ne sont pas accompagnés de douleurs.

CMProductions 2010 ©

Mouvement N° 5

Roulement épaules coudes et poignets

Position de départ

•Debout, jambes écartées
•Bras tendus devant, mains ouvertes, se touchant par le bord interne

Actions

1.Flexion des coudes
2.Rotation interne des bras : mains dos à dos
3.Extension des bras
4.Rotation externe des bras : mains ouvertes

Respiration

Inspirer sur 1 et 2
Souffler sur 3 et 4

3 cercles dans un sens et 3 dans l'autre

Précautions : Les mains doivent toujours rester au contact. Faire le mouvement à hauteur du plexus pour ne pas fatiguer les épaules

CMProductions 2010 ©

Mouvement N° 6

Roulement des épaules

Position de départ

•Debout pieds écartés
•Mains dans les poches, bras relâchés

Actions

•Rotations des 2 épaules, bras relâchés
•Dans un sens et dans l'autre
•Une épaule seulement et puis l'autre

Respiration

•Inspirer et souffler en continu, rechercher le bâillement

30 à 60 secondes

Précautions : en cas d'épaule douloureuse limiter le mouvement. Maintenir les mains dans les poches et les bras relâchés. Se concentrer sur les omoplates.

CMProductions 2010 ©

Mouvement N° 7

Relâchement cervical

Position de départ

•Debout pieds écartés
•Mains dans les poches, épaules relâchées

Actions

1.Laisser tomber la tête en avant
2.Puis rouler sur le côté droit
3.Puis passer la tête de droite à gauche, sans extension cervicale
4.Puis rouler vers l'avant

Un cycle dans chaque sens

Respiration

Inspirer sur 2 et 3
Souffler sur 1 et 4

Précautions : contre indiqué en cas d'arthrose cervicale. Rester dans la limite des amplitudes confortables. A pratiquer les yeux fermés si possible

CMProductions 2010 ©

Mouvement N° 8

Ouverture/fermeture Du thorax et du dos

1

Position de départ

Debout, pieds écartés
Doigts entrelacés au dos

Actions

•Abaisser les épaules et éloigner les mains
•Sortir la poitrine et reculer les épaules
•Maintenir un double menton

Respiration

Inspirer sur 1 et souffler sur 2

2

Position de départ

Debout, pieds écartés
Mains posées l'une sur l'autre en avant

Actions

•Pousser les mains vers l'avant
•Fléchir les genoux et arrondir le dos
•Regarder son ventre

4 alternances 1/2

Précautions :éviter l'extension cervicale et le haussement d'épaule sur 1 et bien fléchir les genoux sur 2

CMProductions 2010 ©