



GYM 30' – Réhabilitation respiratoire

La respiration c'est vital. Pour la renforcer et faciliter les échanges gazeux, il existe un ensemble d'activités physiques. Ces activités d'intensité modérée sont nécessaires pour vous assurer une meilleure condition physique, mentale et sociale afin de pouvoir, par vos propres efforts, mieux vivre avec la maladie.

Exercices d'échauffement



Tête :



Épaules :



Coudes :



Poignets :



Hanches :



Genoux :

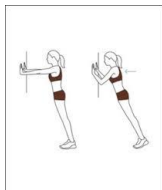


Chevilles :





Renforcement musculaire Haut du corps



Pompes contre le mur

Expirer en vous rapprochant du mur !



Ouverture thoracique

Inspirer en ouvrant les bras !



Extension du coude derrière la nuque

Expirer à l'extension !



Coudes collés au corps, ramenez les bouteilles vers les épaules

Souffler à l'effort !



Une bouteille dans chaque main, descendre d'un côté puis de l'autre

Expirer à l'inclinaison du buste !





Renforcement musculaire Membres inférieurs



Travail du assis / debout

Expirer quand on se lève !



Pointe des pieds / talons

Expirer sur la pointe !



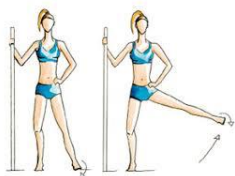
Tendre une jambe 10 secondes et alterner avec l'autre
jambe

Expirer à l'extension !



Monter et descendre d'une marche

Souffler quand vous montez !



Tendre la jambe sur le coté

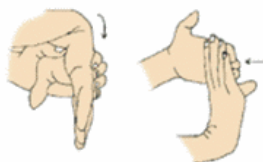
Inspirer quand vous ramenez la jambe !



Etirements



Pectoraux



Poignets



Trapèze supérieur



Ischio-jambiers



Quadriceps



Mollets



Fléchisseurs de la hanche



Piriforme



Adducteurs de la hanche



Rotation du tronc



Genoux-poitrine