

# FICHE PRINCIPALE : CONSEILS

## **Mobilité articulaire :**

- Réalisez entre 8 et 12 répétitions de chaque mouvement proposé.
- Effectuez chaque exercice de 2 à 5 fois, en fonction du temps dont vous disposez.
- Ces mobilisations ne doivent pas faire mal.

## **Programme d'étirement :**

- Un étirement ne doit pas faire mal. Ne forcez pas. Vous ne devez ressentir aucune douleur musculaire ou articulaire. La douleur indique la limite d'étirement du muscle.
- L'étirement doit être lent, progressif et effectué avec douceur pour éviter la contraction du muscle.
- Inspirez par le nez puis expirez profondément et lentement lors de l'étirement. Cela permet aux muscles de se décontracter et de se relâcher.
- Effectuez plusieurs répétitions, 4 à 5 si possible, au minimum 2.

## **Renforcement musculaire :**

- Réalisez entre 8 et 12 répétitions de chaque mouvement proposé.
- Effectuez chaque exercice de 2 à 5 fois, en fonction du temps dont vous disposez.
- Le renforcement musculaire ne doit pas aggraver votre douleur. Si vous ressentez de la douleur pendant un exercice, arrêtez-vous simplement et passez à l'exercice suivant, ou diminuez la difficulté de l'exercice (sans poids ou sans élastique).

Ces exercices sont à réaliser **selon votre emploi du temps**, idéalement de 3 à 4 fois par semaine.

Cependant, **rappelez-vous que l'essentiel est de bouger** et d'y aller **progressivement**.

Commencer par 1 à 2 séances par semaine est déjà **très positif**.

**L'important est de démarrer et de maintenir une évolution régulière.**

***Toutes ces fiches / vidéos d'informations ne sont que des conseils, en cas de doute ou de pathologies associées, veuillez consulter un praticien de santé.***