

Infolettre

BOUGER À DOMICILE

Conseils à suivre pour les exercices avec une chaise si vous êtes seul à la maison

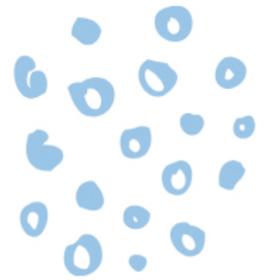
Idéalement avant de débiter chaque routine, nous vous proposons de faire une légère activation (ex. : marcher sur place, sautiller, etc.).

Position de départ pour les exercices assis :

- La chaise est bien appuyée au mur, selon les exercices;
- Vous êtes assis, le dos droit et les abdominaux contractés;
- Vos pieds sont appuyés au sol et à la largeur des épaules;
- Si possible, votre dos et vos épaules sont appuyés au dossier;
- Vos épaules sont vers l'arrière et détendues;
- Vous regardez droit devant.

La chaise idéale pour tous les exercices :

- Vous permet d'être dans une position confortable;
- Vous permet d'avoir les deux pieds appuyés au sol;
- Est sans appuie-bras.



Cliquez ici pour imprimer la séance d'exercice :

<http://move50plus.ca/wp-content/uploads/2019/12/5-sur-chaise-LR.pdf>

Vos conseillers VIACTIVE

Si vous désirez recevoir plus d'informations sur ces sujets, vous pouvez rejoindre les conseillers VIACTIVE :

Kamouraska

418-856-7000, poste 3197

Rimouski-Neigette

418-724-3000, poste 5441

Rivière-du-Loup

418-867-2913, poste 251

La Mitis

418-775-7261, poste 2288

Témiscouata

418-853-2356, poste 13204

La Matanie

418-562-5741, poste 6223

Les Basques

418-851-3700, poste 266

La Matapédia

418-629-2211, poste 3342

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

