Bonjour, voici le descriptif des exercices de la première séance de gym adaptée conçue par Gilles de Lorenzo, membre et bénévole du GIAA/apiDV, kinésithérapeute malvoyant.

**Exercices pour les bras et les épaules**

1er exercice :

Démarrez les mains posées sur vos épaules, les coudes en arrière.

=> Montez le bras le long de l’oreille 10 fois. Pour le bras gauche puis pour le bras droit.

Faites trois séries de 10 avec une pause de 15 secondes entre chaque série

2eme exercice :

Démarrez les mains posées sur vos épaules, les coudes en arrière.

=> Montez les deux bras à l’horizontal en même temps, puis allez doucement en arrière.
Faites trois séries de 10 avec une pause de 15 secondes entre chaque série

3eme exercice :

Démarrez les mains aux épaules.

=> Faites des grands cercles avec les deux bras.

Faites trois séries de 10 avec une pause de 15 secondes entre chaque série

4eme exercice :

Démarrez les bras le long du corps.

=> Allez rassembler vos mains en arrière en gardant le dos bien droit.

Faites trois séries de 10 avec une pause de 15 secondes entre chaque série

**Exercice pour le buste**

Ces mouvements peuvent se faire debout ou assis sur une chaise si l’équilibre est précaire.

Assis ou debout, faites des torsions du buste avec inclinaison à droite, à gauche puis penchez-vous vers l’avant. Soufflez lors de l’effort et ne bloquez pas votre respiration.

Faites trois séries de 10 avec une pause de 15 secondes entre chaque série

**Exercices pour les jambes**

Pour chacun des exercices, si l’équilibre est précaire on peut se tenir à un dossier de chaise.

1er exercice

Démarrez debout, jambes l’une contre l’autre.

Écartez sur le coté jambe droite et jambe gauche tendues en alternant.

Faites trois séries de 10 pour chaque jambe avec une pause de 15 secondes entre chaque série

2eme exercice

Monter le genou droit puis gauche le plus haut possible

Faites trois séries de 10 pour chaque jambe avec une pause de 15 secondes entre chaque série

3eme exercice

Montez sur la pointe des pieds et redescendez poser les talons au sol.

Faites trois séries de 10 pour chaque jambe avec une pause de 15 secondes entre chaque série