

DomiGym – Partie principale: Force des bras

Cet exercice agit sur la musculature des membres supérieurs et favorise la mobilité des articulations. Une force accrue dans les bras facilite les gestes quotidiens et la préhension d'objets.

Assis au milieu de la chaise, dos droit, bras le long du corps, une bouteille d'eau – ou un haltère – dans chaque main. Les participants fléchissent les bras et rapprochent les bouteilles le plus près possible des épaules, puis les ramènent dans la position de départ. Ils lèvent ensuite les bras de côté jusqu'à l'horizontale et les redescendent. Finalement, ils tendent les bras le plus loin possible vers l'arrière et terminent l'exercice en replaçant les bras le long du corps.

Deux à trois séries d'environ dix répétitions.

Variantes

- En position debout.
- Un seul bras à la fois.

plus facile

- Sans bouteille d'eau.

plus difficile

- Maintenir les bras tendus au point le plus haut pendant 5-10 secondes.
- Les pieds ne touchent pas le sol (très difficile).

Matériel: Chaises, bouteilles d'eau (ou haltères)

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO