

Retrouvez la vidéo sur Youtube – <https://www.youtube.com/watch?v=-mPv2TczHW4>

Sous les conseils précieux et l'œil avisé de **Pierre-Olivier**, coach sportif, et de **Catherine**, votre Référente en formation « sport adapté », l'antenne sportive de **Vaux-sous-Chèvremont** s'est attelée à concevoir, tester et vous présenter **quatre exercices à réaliser en position assise**.

Certains exercices travaillent l'amplitude et l'ouverture du haut du corps, tandis que d'autres visent le renforcement musculaire. Ils peuvent être réalisés **quotidiennement** (ou **2 à 3 fois par semaine**), en veillant toutefois à **ne pas dépasser 10 répétitions** par exercice.

Nous vous recommandons de **privilégier l'élastique bleu** et d'effectuer les mouvements **le plus lentement possible**.

Comme vous pourrez le constater dans la vidéo, une **attention particulière est portée à la respiration**: l'expiration s'effectue lors de l'effort le plus important.

Il est essentiel de **ne jamais forcer** : les exercices doivent rester confortables et sans douleur.

En cas de question ou de doute, n'hésitez pas à vous tourner vers votre **kinésithérapeute** ou votre **médecin traitant·e**.

Pour terminer, nous remercions chaleureusement **les membres** de l'antenne de Vaux-sous-Chèvremont pour leur implication, leur motivation et leur courage !

Un grand merci également à **Elsa Disciascio** pour ses talents de **camérawoman** et de **monteuse** !

Les élastiques sont vendus par l'Association Parkinson au prix de 5€ le lot de 3