**Ostéogym avec Baptiste, physiothérapeute**

**Réveil global musculaire**

1. Courir sur place (ou marcher). Faire six **squats** (plier les genoux, pousser les fesses en arrière et remonter). Recommencer à **courir** (marcher). Nouvelle série de squats. Courir (marcher)…
2. Mettre la pointe du pied au sol et tourner la **cheville** dans un sens, puis dans l’autre. Faire la même chose avec l’autre pied.
3. Mettre les deux mains sur les **genoux**, écarter légèrement les pieds. Faire des rotations vers l’intérieur et vers l’extérieur.
4. Joindre les deux pieds et faire des petits ronds avec les **genoux**. Dans un sens et dans l’autre.
5. Ecarter les jambes, mettre les mains sur les hanches et tourner le **bassin** dans un sens, puis dans l’autre.
6. Ecarter légèrement les **jambes** et se pencher d’un côté, jambe opposée tendue et changer de côté. Répéter le mouvement.
7. Ramener les pieds et courir sur place (ou marcher).
8. Faire six **extensions** : arrêter la course (marche), écarter les jambes, inspirer, regarder vers l’arrière avec une rotation des bras, expirer en revenant vers l’avant. Courir (marcher). Refaire les extensions. L’exercice ne doit pas être douloureux. Si nécessaire, aller moins loin lors de l’extension.
9. Joindre les mains et tourner les **poignets**, dans un sens puis dans l’autre.
10. **Bras** tendus, faire des petits ronds en avant le long du corps. Augmenter le diamètre du cercle, puis le réduire en faisant de petits cercles rapides, et à nouveau augmenter le cercle. Si cela est possible, aller jusqu’au-dessus de la tête. La même chose dans l’autre sens (en arrière).
11. Faire des ronds en arrière avec les **épaules**, puis en avant.
12. Poser les mains sur les **épaules** et bouger les coudes en formant des cercles en avant, et en arrière.
13. Tendre un **bras** devant, l’écarter du corps et l’amener vers l’arrière, en suivant la main du regard. Relâcher et refaire l’exercices avec l’autre bras.
14. **Nuque** : Poser les mains dans le dos, serrer les omoplates et tourner la tête de droite à gauche, très gentiment. Il ne doit y avoir aucune douleur au niveau des cervicales.
15. Incliner la tête à gauche en rapprochant l’oreille de l’épaule. Répéter l’exercice de l’autre côté.
16. Faire des petits cercles avec la tête, dans un sens et dans l’autre sens.
17. Pousser le menton vers l’avant, rentrer le menton et s’agrandir vers le haut. Répéter l’exercices.

**Les capsules sont publiées chaque jeudi le site :** [**www.ligues-rhumatisme.ch/ne**](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

**Des questions ? Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, tél. 032 913 22 77**