

Le défi de 30 jours : un programme d'exercices pour les personnes atteintes d'arthrite

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Muscles du tronc Randonnée à vélo	Haut du corps Exerciseur elliptique	Jour de repos Yoga	Bas du corps Sortie avec les chiens	Muscles du tronc Tapis roulant	Haut du corps Marche nordique	Jour de repos Tai Chi
SEMAINE 2	Bas du corps Centre commercial	Muscles du tronc Golf	Jour de repos Jardinage / Yoga	Haut du corps Observation d'oiseaux	Bas du corps Zumba	Muscles du tronc Promenade facile	Jour de repos Yoga sur chaise
SEMAINE 3	Haut du corps Natation	Bas du corps Danse	Jour de repos Yoga / Sortie avec les chiens	Muscles du tronc Randonnée à vélo	Haut du corps Aqua fit	Bas du corps Sentier de randonnée	Jour de repos Yoga / Golf
SEMAINE 4	Muscles du tronc Jardinage / Sortie avec les chiens	Haut du corps Natation	Jour de repos Yoga / Tai Chi	Bas du corps Golf	Muscles du tronc Exerciseur elliptique	Haut du corps Danse	Jour de repos Yoga / Jardinage

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

(2-3 fois/semaine. 1-3 séries, 8-12 répétitions)

Bas du corps : squats, fentes

Muscles du tronc : planche, exercices lombaires Dead Bug, développé Pallof

Haut du corps : développé couché avec haltères, tirage assis, exercices d'élévation frontale et latérale, flexions des avant-bras

EXERCICES D'ENDURANCE (min. 30 minutes/jour. 3-5 fois/semaine)

- Marche nordique
- Promenade dans un centre commercial (très tôt le matin)
- Randonnée à vélo
- Sortie avec les chiens
- Yoga ou yoga sur chaise
- Zumba

- Aqua fit ou natation
- Vidéos d'exercice
- Pilates
- Golf
- Jardinage
- Marche sur un sentier de randonnée
- Raquette

- Exercices à la maison (vélo stationnaire, exerciseur elliptique, ou tapis roulant)
- Tai Chi
- Exercices avec un casque de réalité virtuelle ou une console de jeu vidéo

- Mini vélo d'exercice pour les jambes et les bras
- Monter et descendre des escaliers
- Danse
- Mini trampoline
- Qi Gong