

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1							
SEMAINE 2							
SEMAINE 3							
SEMAINE 4							

## 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, exerciceur 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