Les petites victoires du quotidien : tirage horizontal avec des élastiques !

A l'occasion de la Semaine Nationale de Prévention du Diabète, la Fédération Française des Diabétiques a fait appel à Anis Nasr, coordinateur en activité physique adaptée, et Jérôme Trublet, infirmier, éducateur sport santé, tous deux patients. Dans ce dernier épisode, découvrez comment gagner en force musculaire à l'aide d'un élastique. Cette septième vidéo est à découvrir ici :

Essayez le tirage horizontal pour muscler et soulager votre dos

Ce dernier exercice n'est pas obligatoire car peut être trop intense pour vous. Sachez le remplacer par les exercices des jours précédents pour ne pas vous blesser ou vous décourager.
Pensez à pratiquer une activité physique régulière et à garder la motivation : c'est choisir le bon moment, les bons accompagnants, la bonne activité, en intérieur ou extérieur, avec des animaux, en milieu aquatique, sur un vélo… Pensez à prévenir votre entourage de vos parcours, horaires et activités solitaires.

Etes-vous prêt à relever le défi du jour ? Essayez le tirage horizontal !

Avant de pratiquer une activité physique, il faut préparer son corps grâce à l'échauffement pour éviter toute blessure. Pour préparer votre activité physique sereinement et ne rien oublier, vous pouvez également télécharger notre guide sur notre page.

Les élastiques sont des outils peu chers, légers, faciles à transporter et qui permettent de travailler de nombreuses parties du corps selon leur positionnement.
Ici, nous vous proposons un travail des biceps et triceps combinés. Gardez le dos droit et positionnez bien vos coudes contre les côtes.

Vous n'avez pas d'élastique ? Vous pouvez prendre des haltères ou des bouteilles d'eau pour effectuer les mouvements des bras.

Dans cette septième vidéo, vous avez réalisé la petite victoire du quotidien ! Soyez fiers de vous et n'hésitez pas à partager votre expérience sur nos réseaux sociaux avec le hashtag #LesPetitesVictoiresDuQuotidien

Plus d'informations sur l'activité physique :
[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé] | Fédération Française des Diabétiques
[Affection longue durée (ALD) & Accompagnement sport pour votre santé] | Fédération Française des Diabétiques