

EXERCICES PHYSIQUES en AVION

Quelques exercices à faire en avion sans avoir à déranger son voisin :

Pendant vos séries de deux-cinq-dix exercices, pensez à respirer profondément en cherchant à gonfler le haut de la poitrine comme si vous soupiriez. Travailler en musique peut rendre l'exercice moins ennuyeux.

Vous pouvez répéter ces exercices autant de fois que vous le désirez pendant votre vol.

Tête et épaules : faire plusieurs rotations de la tête sans forcer dans un sens puis dans l'autre en veillant à bien relâcher la tension des épaules.

Soulevez vers le haut les épaules en inspirant, gardez la position- soufflez-relâchez.

Croisez les doigts de vos deux mains, les paumes tournées vers le siège devant vous, étendez-les bras doucement pour les étirer.

Levez-les ensuite doucement en inspirant, gardez la position- soufflez-relâchez.

Tronc : faites quelques mouvements de rotation douce du rachis en accompagnant le mouvement de la tête et des épaules comme si vous vous tourniez pour regarder vos voisins de droite et de gauche, le bassin fixé au siège, les mains sur les accoudoirs.

Abdomen : massez le ventre dans les sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois puis contractez-relâchez vos abdominaux en contrant l'appui de vos deux bras sur votre ventre.

Les genoux serrés, levez-les, vos deux mains et vos coudes en appui sur les accoudoirs.

Bassin, Cuisses et Jambes :

Contractez vos fessiers en vous balançant à droite puis à gauche.

Mettez le poing entre vos deux genoux et serrez-relâchez plusieurs fois de suite. Changez de main.

Les jambes étendues légèrement fléchies, les pieds posés au sol, soulevez l'avant pied le plus haut possible en contractant doucement les mollets, les talons fixés au sol.

Les jambes à l'équerre, faites le même mouvement mais en décollant cette fois les talons du sol, les orteils restant plaqués au sol.

Exercices à faire lorsque vous bougez en cabine :

Lorsque vous marchez dans l'allée, contractez vos muscles des cuisses la jambe tendue. Si vous faites du surplace, profitez en pour étendre au maximum la jambe située la plus en arrière comme si vous vouliez l'étirer. Restez bien droit ! Tenez vous au dossier réalisez l'exercice une jambe après l'autre.

En avion, l'adage "bouger, éliminer" a toute sa raison d'être. Il éloigne le spectre de la maladie veineuse thrombo-embolique. Lire la page " [Phlébite et Avion](#) ". Reste le problème de place et de circulation dans les allées... Attention aux turbulences ! Respectez les consignes de sécurité.

voyage-aptitude-senior.fr©création Décembre 2007

Mise à jour Novembre 2012 © Dr Ghislain Haicault de la Regontais