

Les muscles sont IMPORTANTES

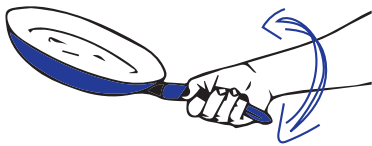
Un petit conseil :
Consulte ton médecin
avant de commencer tout
programme d'exercice.

Ce ne sont que des
suggestions. Tu dois
toujours consulter votre
médecin ou un autre
professionnel de la santé
avant de commencer un
programme d'exercice.

Le repos est essentiel.
Donne à vos muscles
un jour ou deux pour
récupérer avant de les
faire travailler à nouveau.

L'accumulation de cystatine dans les muscles peut entraîner une perte musculaire. Heureusement, le traitement et l'exercice peuvent aider à garder les muscles intacts. Voici quelques exercices simples tu peux faire à la maison. *Essaie chacun de ces exercices pendant 3 à 5 séries.*

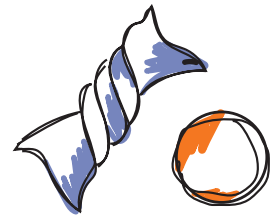
Mains



Tiens une casserole et fais pivoter ton poignet comme si tu versais ce qu'il y a dans la casserole dans un plat.



Pince un livre entre ton pouce et les 2 premiers doigts. Fais-le pendre pendant 30 secondes.



Roule une serviette et essore-la pendant 30 secondes. Écrase une balle anti-stress dans ta main et presse-la pendant 20 secondes.

Bras

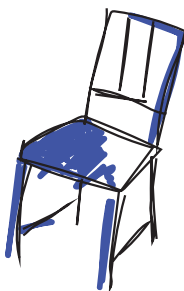
Répulsions au sol... ou avec une chaise pour un défi supplémentaire.



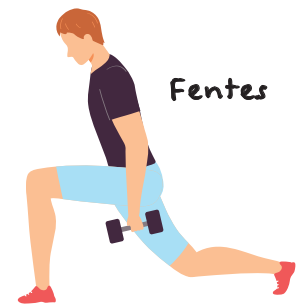
Flexions de bras avec des canettes ou des bandes d'exercice

Jambes

Monte sur une chaise, puis change de jambe.



Accroupissements de poids corporel



Défi supplémentaire : Utilise des bandes d'exercice ou des poids légers si tu en as. Ou, tiens des canettes ou des bouteilles d'eau pour plus de résistance.