

# Ilot d'activités motrices

Ilot d'activités motrices : ENILOTDA  
Utilisations debout ou assise.

## Activités motrices membres supérieurs.

Exercices physiques misent en œuvre pour agir sur les problèmes musculaires, l'amplitude articulaire, la coordination, la sensibilité, la force et l'endurance. L'objectif est de donner les moyens de retrouver une meilleure fonctionnalité des membres supérieurs, notamment en cas de grippage articulaire, de douleurs rhumatismales et arthrosiques. Lever, baisser, tirer, pousser, tourner.





