

Forme physique

Niveau 1-2

Renforcement musculaire membres inférieurs

L'avancée en âge amène des changements physiologiques tels qu'une diminution de la force musculaire, de l'amplitude articulaire.

Des études ont démontré que les programmes d'exercices de renforcement musculaire sont efficaces pour prévenir les chutes, rendre plus résistant, plus mobile et plus fonctionnel le corps. Ces exercices peuvent servir à améliorer votre posture, à éviter les blessures et à prévenir les douleurs. Ils servent d'autre part à renforcer votre corps, vos articulations, vos tendons mais aussi les os.

EXERCICE 1

Levé de genoux



2 séries de 5 répétitions.
poser la jambe entre
chaque répétition



Faire l'exercice debout,
augmenter la hauteur du
lever de genou, ne pas
poser la jambe au sol
entre chaque répétition

1



2



Combien?

2
séries de
10
répétitions

- 1 Assis sur la chaise, le dos droit, les pieds largeur du bassin. Le dos en appui sur la chaise.
- 2 Soulever les pieds, alternativement.

EXERCICE 2

**Extension des
jambes**



2 séries de 5 répétitions,
poser la jambe entre
chaque répétition.



Monter la jambe en 2
temps, faire les deux
jambes en même temps.

1



2



3



Combien?

2
séries de
10
répétitions

1 Assis sur la chaise, le dos droit, les pieds largeur du bassin.
Le dos en appui sur la chaise.

2 Tendre une jambe devant sans surélever la cuisse.

3 Revenir en position 1 sans poser la jambe entre chaque
répétition.

EXERCICE 3

Vélo sur chaise



2 séries de 5 répétitions,
poser la jambe entre
chaque répétition



Augmenter l'amplitude du
cercle, faire un rétropé-
dalage (rotation en sens
inverse), faire les deux
jambes en même temps.

1



2



3



Combien?

2
séries de
10
répétitions

1 Assis sur la chaise, le dos droit, les pieds largeur du bassin. Le
dos en appui sur la chaise.

2 Faire un mouvement de rotation avec la jambe devant soi
comme sur un vélo

3 Ne pas poser la jambe entre chaque répétition

Conseil
du
mois

Les fruits et légumes sont indispensables à une bonne santé. Ils sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Ils sont indispensables pour préserver notre organisme et réduire les risques de cancer, d'obésité et de maladies cardiovasculaires. Le PNNS, recommande d'en manger 5 par jour. N'hésitez pas à vous faire conseiller par une diététicienne.

N'hésitez pas à contacter votre professeur d'Activité Physique Adaptée en cas de doutes !