

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Renforcement musculaire membres inférieurs

Avec l'avancée en âge, la force musculaire diminue en raison des changements physiologiques, mais aussi en raison d'une diminution du niveau d'activité physique.

Cette qualité physique joue un rôle déterminant dans les activités quotidiennes, et notamment lors des déplacements. En effet, un certain niveau de force est nécessaire pour se mouvoir de façon sécurisée. Ainsi, tout comme les exercices d'équilibre, les exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs et du tronc, sont à intégrer dans les programmes de prévention des chutes.

EXERCICE 1

Travail des mollets

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

Les - résistants

1 série de 20 répétitions.

Les + résistants

4 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Assis sur une chaise, dos droit, les pieds à plat éloignés de la chaise
- 2 ► En expirant, amener les pointes de pieds vers le haut en gardant les talons au sol.
- 3 ► En inspirant, reposer les pointes de pied au sol pour revenir en position initiale.

Faire 10 répétitions. Puis 10 répétitions à l'inverse : rapprocher les pieds de la chaise et décoller cette fois les talons en gardant les pointes au sol.

EXERCICE 2

Lever de chaise

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.
(Ou 4 séries de 10 répétitions)

1



2



3



- 1 ► Assis sur la chaise, dos droit, de préférence près du bord. Garder les mains sur les cuisses ou les bras croisés sur les épaules.
- 2 ► Levez-vous en inspirant.
- 3 ► Asseyez-vous en expirant.

EXERCICE 3

Les muscles fessiers

Combien ?

2

séries de

12

répétitions

Les - résistants

2 séries de 6 répétitions.

Les + résistants

4 séries de 12 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Assis sur la chaise, le dos droit et décollé du dossier.
- 2 ► En inspirant, contracter au maximum les fessiers (serrer les fesses).
- 3 ► En expirant, relâcher les fessiers pour revenir en position de départ.

Pour augmenter la difficulté vous pouvez maintenir la contraction quelques secondes.