

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.

### Mobilisation articulaire bas du corps

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.

Les exercices de mobilité articulaire permettent de maintenir la capacité à faire sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours. Cela permet de garder la meilleure amplitude possible ou de faire en sorte qu'elle ne diminue pas.

#### EXERCICE 1

### Mobilisation de la cheville

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

#### Les - résistants

2 séries de 6 répétitions.

#### Les + résistants

4 séries de 10 répétitions.

1



2



- 1 ► Assis sur une chaise, dos droit, une jambe tendue devant soi, le pied décollé du sol. Réaliser des rotations lentes et contrôlées de la cheville.
- 2 ► Changer de pied entre chaque série.

1 cercle = 1 répétition.

**EXERCICE 2**

## Mobilisation de la hanche

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 une chaise, dos droit collé au dossier, les deux pieds au sol.  
Déposer l'anneau sur son pied en levant la jambe, de préférence sans décoller le dos du dossier.
- 2 ► Relâcher la jambe en la reposant au sol et se détendre.
- 3 ► Récupérer l'anneau, toujours sans décoller le dos du dossier.  
Faites la même chose avec l'autre pied.

*Vous n'avez pas d'anneau ? Utilisez un récipient non cassable (bol, boîte carton...) ou une chaussette tout simplement, laissez courir votre imagination.*

**EXERCICE 3**

## Mobilisation du genou

Combien ?

**2**

séries de

**10**

répétitions

**Les - résistants**

2 séries de 5 répétitions.

**Les + résistants**

4 séries de 10 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Assise sur une chaise, dos droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise.
- 2 ► En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale et faire la même chose avec l'autre jambe.

*Cet exercice permet également le renforcement des muscles de la cuisse.*