

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 de la sangle abdominale

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.

Matériel

Un tapis de gym

Petit rappel pour une bonne séance

S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.

Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.

Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.

EXERCICE 1

Élévation de bassin

Combien ?

3

séries de

10

secondes

Les - résistants

2 séries de 10 secondes.

Les + résistants

4 séries de 10 secondes.

1



2



1 ► Position allongée sur le dos, jambes fléchies.
Bras allongés le long du corps, paume de la main sur le tapis.

2 ► En expirant, contracter les fessiers, les lombaires et le périnée pour lever le bassin au jusqu'à une hauteur confortable.
Maintenir la position selon le temps indiqué.

Faire une pause de récupération de 30 secondes entre chaque série.

EXERCICE

2

Gainage latéral

Combien ?

3

séries de

10

secondes

Les - résistants

2 séries de 10 secondes.

Les + résistants

4 séries de 10 secondes.

1



- 1 ► Position de gainage latérale au sol sur le côté, en appui sur le coude et le genou. Maintenir la position le temps indiqué. Changer de côté après le nombre de séries indiquées.

Faire une pause de récupération de 30 secondes entre chaque série.

EXERCICE

3

Gainage ventral

Combien ?

3

séries de

10

secondes

Les - résistants

2 séries de 10 secondes.

Les + résistants

4 séries de 10 secondes.

1



2



- 1 ► S'allonger sur le ventre. Alignés les coudes avec les épaules, les mains à plat. Étirer la nuque et rentrer le ventre.
- 2 ► Décoller le buste du sol en poussant sur les coudes. Chercher l'alignement bassin, épaules, nuque. Essayer de ne pas gonfler le ventre.

Faire une pause de récupération de 30 secondes entre chaque série.

EXERCICE 4

Vélo au sol

Combien ?

3

séries de

20

secondes

Les - résistants

2 séries de 20 secondes.

Les + résistants

4 séries de 20 secondes.



- 1 ► Position allongée sur le dos, mains sous les fesses, les paumes contre le sol. Commencer un mouvement de pédalage avec une jambe vers le haut.
- 2 ► Continuer le mouvement de pédalage vers l'avant et rajouter un mouvement avec l'autre jambe.
- 3 ► Les deux jambes travaillent simultanément, comme sur un vélo. Répéter autant de fois qu'indiqué.

Faire une pause de récupération de 30 secondes entre chaque série.

EXERCICE 5

Résistance main et jambe opposées

Combien ?

3

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 20 secondes.

Les + résistants

4 séries de 20 secondes.



- 1 ► Position allongée sur le dos, les genoux fléchis, les bras le long du corps.
- 2 ► Sur une expiration lente et complète. Jambe toujours pliée, amener un genou vers la poitrine et poser la main opposée sur celui-ci en exerçant une pression égale. Maintenir la pression 3 secondes.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale. Changer de côté et répéter autant de fois qu'indiquée.

Faire une pause de récupération de 30 secondes entre chaque série.