

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 des membres inférieurs

La Gym Prévention Santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme.
Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides.
On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément.

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

Demi-squat dynamique

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 15 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Debout, en position naturelle.
- 2 ► En inspirant, fléchir les genoux et incliner le buste vers l'avant pour effectuer un demi-squat. Dans le même temps, lever les bras vers le ciel.
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale. ►

EXERCICE 2

**Enchaînement
squat**

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Prendre appuis
sur une chaise.

Les + résistants

2 séries de 15 répétitions.

1



2



3



4



5



- 1 ► Debout dos bien droit, les jambes légèrement écartées.
- 2 ► En inspirant, plier les genoux pour faire un squat.
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale.
- 4 ► En inspirant, monter le plus possible sur la pointe des pieds.
- 5 ► En expirant, reposer les talons au sol.

EXERCICE 3

**Abduction
de la hanche**

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

Les - résistants

Prendre appuis
sur une chaise.

Les + résistants

Faire les 20 répétitions
sans reposer le pied au sol.

1



2



3



- 1 ► Debout en position naturelle.
 - 2 ► En inspirant, lever une jambe tendue sur le côté.
 - 3 ► En expirant, revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué.
- Faire la même chose avec l'autre jambe
- 1 série = 20 répétitions d'affilées pour une jambe et puis 20 pour l'autre.*