

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 supérieurs

**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.

**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

#### Flexion biceps

Combien ?

2

séries de

15

secondes

**Les - résistants**

Réaliser l'exercice sans les poids dans les mains.

**Les + résistants**

Prendre des poids plus lourds.

1



2



3



- 1 ► Position debout, écarter les pieds à la largeur du bassin.
- 2 ► Bras le long du corps avec des poids dans les mains. Fléchir simultanément les coudes et amener les avant-bras sur les bras.
- 3 ► Revenir en position initiale.

**EXERCICE 2**

## Extension triceps

Combien ?

**2**

séries de

**15**

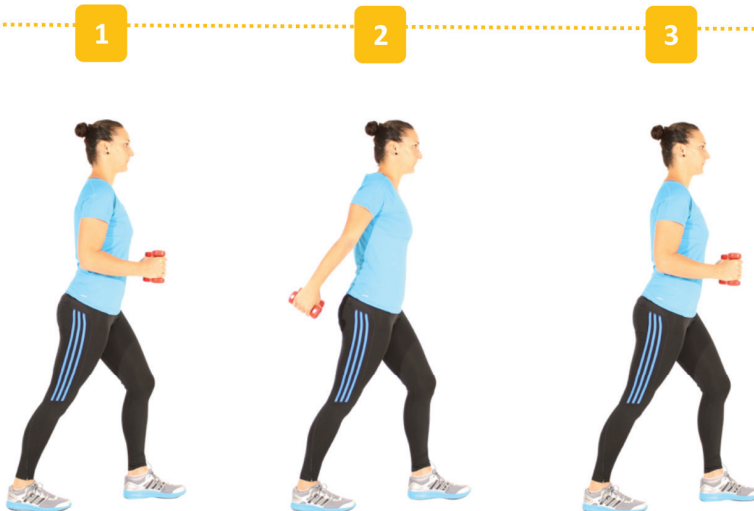
répétitions

### Les - résistants

Réaliser l'exercice sans les poids dans les mains.

### Les + résistants

Prendre des poids plus lourds.



- 1 ► Position debout, pied gauche devant, genoux légèrement fléchis. Coudes fléchis à angle droit, poids dans les mains.
- 2 ► En expirant, contracter les triceps pour tendre les bras derrière soi.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale.

**EXERCICE 3**

## Pompes

Combien ?

**2**

séries de

**20**

répétitions

### Les - résistants

1 série de 15 répétitions.

### Les + résistants

L'exercice peut se faire les mains posées sur une table ou un bureau.



- 1 ► Debout face à un mur, les mains posées contre le mur à hauteur et largeur d'épaules.
- 2 ► En inspirant, fléchir les coudes et rapprocher la poitrine du mur en gardant le corps gainé.
- 3 ► En expirant, pousser contre le mur pour revenir en position initiale.