

Renforcement musculaire

Les membres inférieurs :

NIVEAU 2

Pour tous les exercices :

La position de départ est debout, pieds écartés à la largeur du bassin, et les jambes légèrement fléchies. Gardez le dos droit, le regard vers l'avant et le ventre rentré. Pour chaque exercice, vous avez la possibilité de prendre appui avec une main sur une chaise pour vous équilibrer.



Renforcement musculaire : Pointes de pieds

Les muscles ciblés : Les mollets



Consigne : Debout, les pieds légèrement orientés vers l'extérieur. Décollez vos deux talons en même temps et gardez vos mains en appuis sur la chaise. Expirez quand vos talons se décollent. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Elévation frontale de la jambe

Les muscles ciblés : Les quadriceps



Consigne : Debout, tendez une jambe devant vous et maintenez la contraction pendant 10 secondes. Ajustez le temps en fonction des douleurs et crampes dans la jambe. Expirez quand vos talons se décollent. *Vous pouvez vous tenir à une chaise si besoin.*

Répétez le mouvement 8 à 12 fois, changez de côté et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

Les membres inférieurs : NIVEAU 2



Renforcement musculaire : Extension de hanche

Les muscles ciblés : les ischios-jambiers



Mouvement à éviter si vous avez des douleurs sciatiques !!

Consigne : Debout, une main appuyée sur une chaise, amenez votre talon vers l'arrière en gardant la jambe fléchie et le pied fléchi. Expirez quand votre jambe se tend derrière. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Adduction de hanche

Les muscles ciblés : les adducteurs



OU

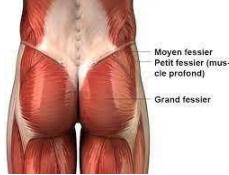


Consigne : Assis sur une chaise ou debout, placez un (gros) coussin ou ballon mou entre vos jambes au niveau de vos genoux. Pressez le coussin avec vos genoux et maintenez la pression pendant 3 secondes et expirez au moment de la pression. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire

Les membres inférieurs : NIVEAU 2



Renforcement musculaire : Abduction de hanche

Les muscles ciblés : les petits et moyens fessiers



Consigne : Debout, en appui sur une chaise avec une main, levez votre jambe sur le côté en la gardant bien tendue. Expirez quand votre jambe s'éloigne de l'autre. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Squat

Les muscles ciblés : Quadriceps/Ischios/Fessiers/mollets



Consigne : Debout, les pieds légèrement orientés vers l'extérieur. Amenez les fesses vers l'arrière et pliez les genoux. **Gardez le dos droit !** Inspirez en descendant et expirez en remontant. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 2 à 3 fois l'exercice.