

Renforcement musculaire

Les membres inférieurs :

NIVEAU 1

Pour tous les exercices :

La position de départ est assise sur une chaise. Décollez le dos du dossier. Les pieds sont écartés à la largeur du bassin. Gardez le dos droit, le regard vers l'avant et le ventre rentré.



Renforcement musculaire : Pointes de pieds

Les muscles ciblés : Les mollets



Consigne : Assis sur une chaise, montez sur la pointe des pieds et redescendre. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Elévation frontale

Les muscles ciblés : Les quadriceps

Consigne : Asseyez-vous sur une chaise. Levez la jambe tendue en conservant la posture. Maintenez la jambe en l'air 10 secondes maximum. Ajustez le temps en fonction des douleurs, tremblement ou crampes. Expirez lorsque vous montez la jambe. Répétez le mouvement 3 fois de chaque côté et faites l'exercice 2 à 3 fois.





Renforcement musculaire

Les membres inférieurs : NIVEAU 1



Renforcement musculaire : *Les muscles ciblés : Les ischios-jambiers*



Consigne : Assis sur le côté de la chaise, amenez la jambe fléchie vers l'arrière. Expirez lorsque vous amenez la jambe vers l'arrière.

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*



Consigne : Assis sur une chaise. Amenez la jambe tendue vers l'autre jambe (vers l'intérieur).

Expirez lorsque vous ramenez la jambe vers l'intérieur.

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

Renforcement musculaire

Les membres inférieurs : NIVEAU 1



Renforcement musculaire : Abduction de hanche

Les muscles ciblés : Petits et moyens fessiers



Consigne : Assis sur une chaise, écartez une jambe de l'autre sur le côté puis ramenez-la. Expirez lorsque vous écartez la jambe. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites l'exercice 2 à 3 fois.



Renforcement musculaire : Squat sur chaise

Les muscles ciblés : Quadriceps/Ischios/Fessiers/mollets



Consigne : Assis sur la chaise, les bras croisés avec les mains sur les épaules. Levez-vous et asseyez-vous. Expirez lorsque vous vous levez. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.