

# Renforcement musculaire

## Les membres inférieurs : NIVEAU 3

### 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 équilibrez.



### Renforcement musculaire : Pointes de pieds

*Les muscles ciblés : Les mollets*



**Consigne :** Sur une marche d'escalier ou sur un step, mettez l'avant des pieds sur la marche (environ un tiers du pied). Le reste du pied (les 2 tiers de l'arrière du pied) va se trouver sans appui. Redressez-vous sur la pointe du pied et relâchez.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 3 à 4 fois l'exercice.



### Renforcement musculaire : Squat

*Les muscles ciblés : Les quadriceps/fessiers/ischios-jambier + abdominaux*



**Consigne :** Démarrez pieds écartés à la largeur des hanches et les pointes de pieds légèrement orientés vers l'extérieur. Descendez **très lentement**, en pliant les genoux, les fesses en arrière et redressez-vous. Cherchez à freiner la descente en pliant les genoux.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.

# Renforcement musculaire

## Les membres inférieurs :

### NIVEAU 3



#### Renforcement musculaire : Extension de hanche

*Les muscles ciblés : Les ischios-jambiers*



**Consigne :** Debout sur une jambe en appui contre un mur ou une chaise. Accrochez un élastique ou placez des lestes aux deux chevilles puis amenez la jambe fléchie vers l'arrière. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.



#### Renforcement musculaire : Adduction de hanche

*Les muscles ciblés : Les adducteurs*



**Consigne :** Debout sur une jambe, accrochez un côté de l'élastique à un support externe (table, poteau) et l'autre côté à votre cheville. Amenez la jambe tendue vers l'autre jambe. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.

# Renforcement musculaire

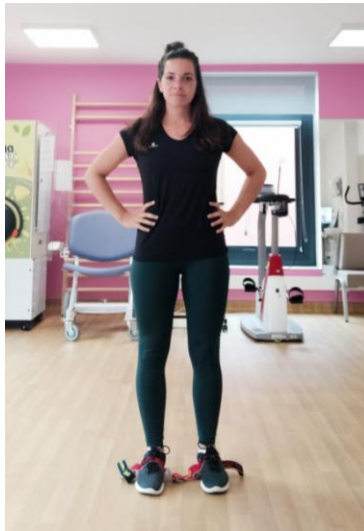
## Les membres inférieurs :

### NIVEAU 3



#### Renforcement musculaire : Abduction de hanche

*Les muscles ciblés : Petits et moyens fessiers*



**Consigne :** En appui contre mur ou une chaise, placez un élastique entre vos chevilles ou un lesté sur chaque cheville. Ecartez une jambe de l'autre sur le côté puis ramenez-la. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.



#### Renforcement musculaire : Fente arrière

*Les muscles ciblés : Quadriceps/Fessiers/mollets/Ischios-jambier + abdominaux*



**Consigne :** Debout, un poids dans chaque main (une bouteille par exemple) faites un pas en arrière. Fléchissez la jambe avant et la jambe arrière pour amener le genou vers le sol. Le talon de la jambe arrière est décollé du sol. Puis revenez à la position de départ. Expirez quand vous remontez. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.