

Renforcement musculaire membres inférieurs

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.

EXERCICE 1

Applaudir avec les pieds

Combien ?

2

séries de

25

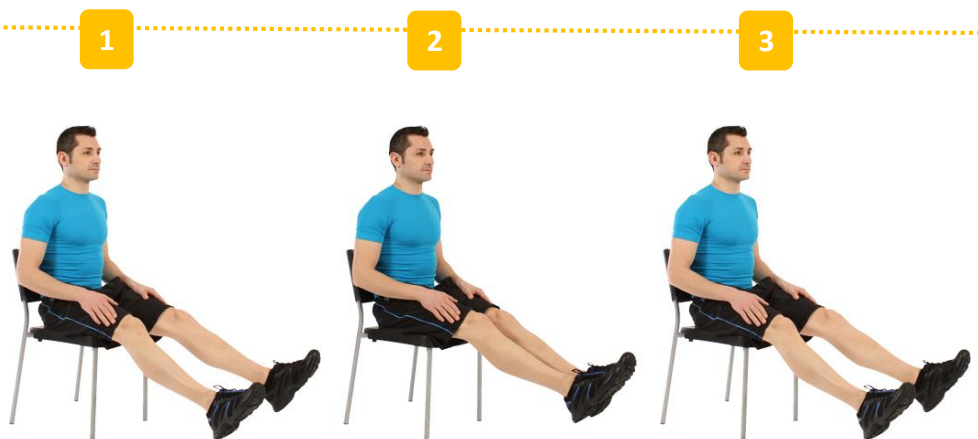
secondes

Les - résistants

2 séries de 15 secondes.

Les + résistants

2 séries de 30 secondes.



- 1** ▶ Assis sur une chaise, jambes tendues devant soi et pieds écartés de la largeur des épaules.
- 2** ▶ En expirant, joindre les pieds comme pour applaudir.
- 3** ▶ En inspirant, écarter les pieds pour revenir en position initiale.

EXERCICE **2**

Le mollet

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

Mettre une chaise devant soi.

Les + résistants

Réaliser l'exercice sur une jambe.

1



2



3



- 1** ▶ Debout position naturelle.
- 2** ▶ En inspirant monter le plus possible sur la pointe des pieds.
- 3** ▶ En expirant relâcher la contraction.

EXERCICE **3**

La hanche

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

Tenir un bâton à deux mains devant soi.

1



2



3



- 1** ▶ Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, poids du corps sur la jambe droite.
- 2** ▶ En expirant, décoller la jambe gauche sur le côté.
- 3** ▶ En inspirant, revenir en position initiale.

Puis faire la même chose avec l'autre jambe.