


## Activité physique Renforcement musculaire De haut en bas !

Objectif  
bien-être

 10-12 minutes

 Une chaise sans roulettes, un mur et deux poids (d'environ 2-3 lbs) ou bouteilles d'eau

 Pour tous

 Faire entre 12-15 répétitions de chaque exercice

### Attention, suivre ces consignes de sécurité :

- Ne jamais bloquer sa respiration. Expirer au moment de l'effort.
- Respecter ses limites. Si vous êtes plus fatigué une journée, en faire moins ou se reprendre le lendemain.
- S'assurer de garder votre le droit en tout temps et de bien engager les abdominaux.



**Squat (quadriceps) :** Pieds écartés à la largeur des épaules, faire le mouvement de se lever d'une chaise et de presque s'asseoir. Garder le poids du corps sur les talons, frôler les fesses sur la chaise, puis se relever.

**Modification :** Si l'exercice fait un peu mal aux genoux, essayer de placer les pieds plus large que les hanches. Orienter les pieds et les genoux légèrement vers l'extérieur.



**Nageur (trapèzes et épaules) :** Tenir les poids/bouteilles d'eau au niveau des épaules. Pousser les bras vers l'avant et ouvrir les bras sur les côtés en les maintenant toujours à la hauteur des épaules. Revenir à la position initiale en ramenant les bras et les coudes vers soi. Pour avoir une meilleure idée du mouvement, penser à celui de la brasse à la natation.

**Modification :** Si une douleur se fait sentir, essayer l'exercice sans poids pour commencer. Commencer avec des petits poids de 3 à 5 lbs (femmes et hommes).



### **Push-up (pectoraux et triceps) :**

**Pectoraux :** Écarter les pieds à la largeur des épaules et déposer les mains sur le mur. Mettre les mains un peu plus larges que les épaules, mais à la même hauteur que celles-ci et les coudes vers l'extérieur. Plier les bras afin de se rapprocher le plus possible du mur. Maintenir cette position pendant 2 secondes. Pousser ensuite sur le mur pour revenir à la position initiale.

**Triceps :** Même exercice, mais en plaçant les mains sous les épaules. Il faut s'assurer de garder les coudes près des côtes.

**Modification :** Plus les pieds sont loin du mur, plus l'exercice est difficile.



**Berceuse (abdominaux) :** S'asseoir sur le bout d'une chaise stable et sans roulettes. Garder le dos bien droit, les mains croisées sur la poitrine. Inspirer en penchant lentement le tronc vers l'arrière et en gardant le dos bien droit jusqu'à sentir une tension dans les abdominaux et sans toucher le dossier de la chaise. Expirer en revenant à la position de départ.



**Flexion des jambes vers la poitrine (abdominaux) :** Se tenir au banc/chaise, le dos droit et légèrement incliné vers l'arrière. Soulever les genoux, compter 2 secondes et redescendre. Attention : ne pas mettre tout notre poids sur nos bras. On devrait pouvoir les enlever et tenir la position tout de même.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 