





Activité physique Renforcement musculaire

Des jambes à l'ouvrage !

Objectif
bien-être

-  10-12 minutes
-  Une chaise sans roulettes ou un mur et un tapis de sol au besoin
-  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 (fessiers, quadriceps):

Écarter les pieds à la largeur des épaules et faire le mouvement de se lever d'une chaise et de presque se rasseoir. Garder le poids du corps sur les talons.

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.



Abduction de la jambe (hanche/abducteurs) :

Se tenir à un mur ou une chaise stable pour garder l'équilibre. Debout, lever une jambe sur le côté en gardant le tronc droit en tout temps. Redescendre. Faire la même chose de l'autre côté.



Abduction de la jambe (hanche/abducteurs) :

Debout face à un mur ou une chaise. Monter sur la pointe des pieds, tenir 2 secondes et redescendre. Répéter.



Superwoman/Superman (stabilisateurs, lombaires):

Se mettre à quatre pattes au sol (les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches). Lever le bras droit et la jambe gauche en même temps. Revenir et changer de côté. Répéter.