



Restez actif pendant le confinement : le renforcement musculaire du bas du corps

Fiche conseil élaborée par Quentin Guimont-Grillet, chargé de projets prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté / Sources et crédits images : www.mangerbouger.fr

Dans cette fiche, découvrez des exercices de renforcement des membres inférieurs.

PRECAUTIONS

- Arrêtez l'exercice ou changez de position en cas de douleur.
- Echauffez-vous par de petits mouvements de mobilisation articulaire, de corde à sauter, de montées de genoux...
- Réalisez 6 à 10 mouvements de chaque exercice, prenez une pause de 2 min, puis recommencez 4 à 6 fois.
- Hydratez-vous : quelques gorgées toutes les 15 min.

LES FENTES



Les fentes

Muscles les plus sollicités : les cuisses et les fesses

- ① Debout, dos droit, pieds écartés.
- ② Avancez la jambe gauche loin devant et fléchissez vos genoux de façon à former deux angles droits. Le genou arrière ne touche pas le sol, et le genou avant ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Puis, alternez.

LES RELEVÉS DE BASSIN



Les relevés de bassin

Muscles les plus sollicités : les fesses et les abdominaux

- ① Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, jambes pliées, pieds posés près des fesses et écartés de la largeur des épaules.
- ② Sur l'expiration, relevez le bassin en contractant vos fessiers et vos abdos (ventre rentré), tout en gardant le haut du dos collé au sol. Votre axe genoux-bassin-épaules doit former une ligne droite. Maintenez la position quelques secondes, puis redescendez doucement en inspirant. Remontez sans reposer le bassin au sol. Pour solliciter davantage vos cuisses et vos fessiers, vous pouvez également lever une jambe et la maintenir tendue dans l'alignement de votre corps, lorsque votre bassin est relevé. Changez de jambe en maintenant le bassin relevé.



LEVÉES ET FLECHISSEMENTS DE JAMBES

1 2 3 4



1 2 3 4



1 2 3 4



1 2 3 4



Levées et fléchissements de jambes

Muscles les plus sollicités : les fessiers et les muscles des jambes

Couché(e) sur le côté, en appui sur le coude et adossé(e) à un mur, votre main du dessus prend appui sur le sol devant votre torse/poitrine pour maintenir votre équilibre. Fléchissez la hanche et le genou de la jambe du dessous à 90 degrés et tendez la jambe du dessus dans le prolongement du tronc.

Levez la jambe du dessus et redescendez-la. Enchaînez en fléchissant le genou vers la poitrine et revenez à la position initiale. Pendant l'exercice, gardez le bas du dos appuyé au mur.

Bonne séance !

