

# DomiGym – Partie principale: Ascenseur

**Cet exercice renforce la musculature des membres inférieurs. Il reproduit des mouvements de la vie quotidienne et apporte ainsi de l'assurance.**

Assis au milieu de la chaise, dos droit, pieds au sol et écartés à largeur de hanches, genoux fléchis (angle proche de 90°). Les participants se lèvent et se rassoient. Les mouvements – montée et descente – sont exécutés de manière contrôlée et sans l'aide des mains. Deux à trois séries de dix répétitions.

## Variantes

### plus facile

- Face au participant, le moniteur tend les bras pour lui offrir un appui.

### plus difficile

- Avec un gobelet rempli d'eau dans la main ou une assiette (de préférence en plastique) sur laquelle se trouvent des balles de tennis.
- Sur un fauteuil ou un canapé.

**Matériel:** Chaises (ou fauteuil/canapé), gobelets, assiettes, balles de tennis

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**