

DomiGym – Partie principale: Force des jambes

Cet exercice permet de renforcer les membres inférieurs tout en travaillant l'équilibre. Il rend plus facile les déplacements de la vie courante.

Debout sur une jambe, une chaise à côté de soi pour s'appuyer si nécessaire. Les participants lèvent une jambe avec le genou fléchi et reviennent à la position de départ. Ils lèvent ensuite la jambe latéralement, puis la baissent. Enfin, ils la tirent vers l'arrière – la jambe reste tendue, le mouvement part de la hanche – et reviennent une dernière fois à la position de départ.

Deux à trois séries d'environ dix répétitions. Changer de jambe.

Variantes

- Plus vite, plus lentement.
- Pour solliciter également les mollets, ajouter dix extensions sur la pointe des pieds entre l'engagement de la jambe gauche et celui de la jambe droite.

plus facile

- En posant le pied au sol entre les trois mouvements.

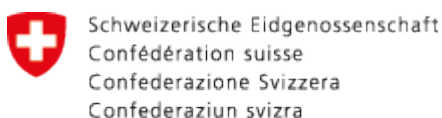
plus difficile

- Sur une surface instable.
- Avec les yeux fermés.

Remarque: Le dos est stable et droit, les muscles abdominaux sont contractés.

Matériel: Chaises

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



Office fédéral du sport OFSPO