



Exercices d'entraînement de la force

La force des jambes est nécessaire pour marcher avec assurance, monter des escaliers, porter un sac de commissions lourd ou se rattraper en cas de faux pas.

Voici 3 exercices pour entraîner votre force. Commencez par la variante simple de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté.



Exercice 1
Fente avant



Exercice 2
Debout sur la pointe des pieds



Exercice 3
Élévation des orteils / de l'avant-pied



Exercice 1

Fente avant



Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, faites un pas vers l'avant. Le poids du corps est majoritairement placé sur la jambe avant. Fléchissez les deux genoux (jusqu'à 90° au maximum) puis tendez de nouveau les jambes. Le haut du corps doit rester droit. Vous pouvez décoller le talon de la jambe arrière du sol lors de la flexion du genou.

Répétez l'exercice 8 à 12 fois. Faites 1 à 3 séries par jambe; changez de jambe après chaque série.

Plus facile

Faites une petite fente avant et fléchissez les genoux moins fortement.

Plus difficile

Faites la fente avant dans un mouvement fluide, et alternez entre jambe droite et jambe gauche. Avancez d'abord le pied droit, fléchissez les genoux, tendez de nouveau les jambes puis ramenez le pied droit à côté du pied gauche. Avancez ensuite le pied gauche et fléchissez les genoux.



Exercice 2

Debout sur la pointe des pieds



Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps droit. Soulevez les talons et mettez-vous en appui sur les orteils. Levez simultanément les bras. Contractez bien les muscles du tronc. Abaissez de nouveau lentement les talons et les bras.

Répétez l'exercice 8 à 12 fois. Faites 1 à 3 séries, avec une pause de 30 secondes entre les séries.

Plus facile

Appuyez-vous à un mur, une table ou au dossier d'une chaise pour exécuter l'exercice. Vous pouvez aussi réaliser l'exercice en position assise. Soulevez vos talons simultanément ou alternativement, et exercez une légère contrepression avec la main sur le genou.

Plus difficile

En appui sur une jambe, mettez-vous sur la pointe des pieds en levant simultanément les bras. Pour votre sécurité, appuyez-vous p. ex. à un mur.

Restez sur la pointe des pieds aussi longtemps que possible, sur une ou deux jambes, en essayant de garder l'équilibre.



Exercice 3

Elévation des orteils / de l'avant-pied



Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, le pied droit légèrement avancé, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps droit. Levez puis abaissez l'avant-pied droit, en veillant à laisser le talon au sol. Dirigez vos bras vers l'avant (les paumes des mains tournées vers le haut); ouvrez et fermez les mains pendant que vous levez et abaissez l'avant-pied.

Répétez l'exercice 8 à 12 fois, d'abord avec le pied droit puis avec le pied gauche. Faites 1 à 3 séries, avec une pause de 30 secondes entre les séries.

Plus facile

Effectuez l'exercice en position assise. Levez et abaissez alternativement l'avant-pied droit puis gauche. Dirigez vos bras vers l'avant (les paumes des mains tournées vers le haut); synchronisez l'ouverture et la fermeture des mains avec le mouvement de l'avant-pied.

Plus difficile

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, levez et abaissez simultanément vos deux avant-pieds, en veillant à laisser les talons au sol. Dirigez vos bras vers l'avant (les paumes des mains tournées vers le haut); synchronisez l'ouverture et la fermeture des mains avec le mouvement des avant-pieds.