

Pratiquer une activité physique

Renforcement musculaire et étirement des membres inférieurs

L'augmentation douce et progressive de l'activité physique, lorsqu'elle est possible, aide au contrôle du poids. Elle permet aussi une amélioration de l'état de santé en général, à la fois physique et mentale. La pratique devra être ADAPTÉE en respectant ses possibilités. Une activité d'intensité modérée et régulière est à privilégier.

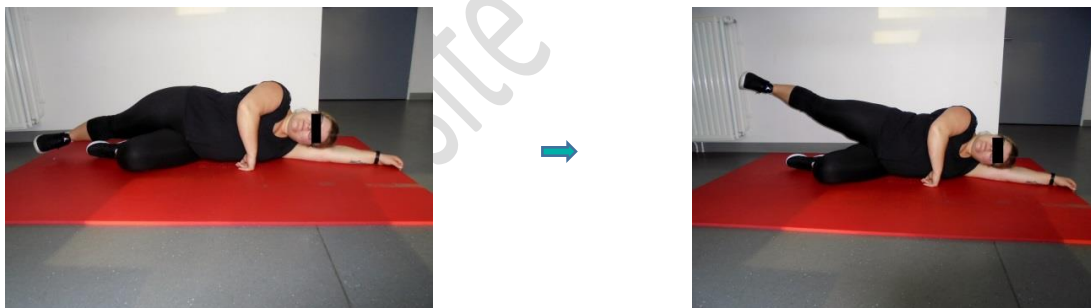
Réaliser 2 à 3 séances par semaine avec des séries de 10 mouvements pendant 10 minutes

Travaillez avec des charges adaptées, placez-vous correctement et respirez pendant la phase d'effort

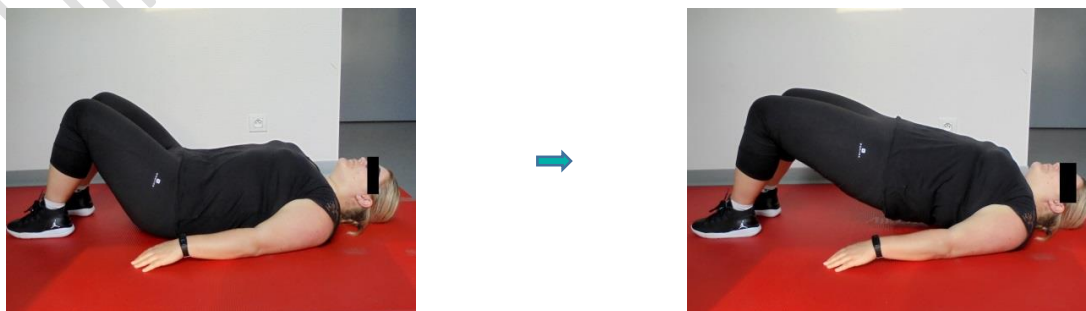
- 1) **Flexions** : En partant de la position debout, pieds écartés, passer en position assise sur une chaise, en creusant le dos et en regardant devant soi. Les bras sont tendus devant pour s'équilibrer.



- 2) **Moyens fessiers** : Allongé(e) sur le côté, la jambe contre le tapis est pliée et le genou vers l'avant, l'autre jambe est tendue sur un coussin. Décoller le pied du coussin puis redescendre en gardant la jambe tendue.



- 3) **Ponté pelvien** : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, pieds écartés, décoller les fesses du tapis en gardant le dos droit.



Puis je réalise des étirements

Très importants, les étirements sont le moyen d'améliorer votre mobilité, et permettront de réduire les tensions musculaires et d'augmenter l'amplitude et la fluidité des mouvements.

Évitez de faire des mouvements élastiques, respectez vos limites et arrêtez-vous avant de ressentir la douleur
Maintenez la position environ 20 secondes

- 4) **Quadriceps** : En se tenant pour rester en équilibre, dos droit, attraper un pied avec la main du même côté, amener le pied contre la fesse, basculer le bassin en arrière pour ne pas creuser le dos.



- Ou Variante** : Allongé(e) sur le côté, les genoux pliés vers l'avant, attraper le pied qui n'est pas au sol afin d'amener le talon contre la fesse (vous pouvez utiliser un élastique ou une serviette si nécessaire).



- 5) **Mollets** : Debout, mains en appui contre le mur, placer un pied en avant et un en arrière, reculer le pied arrière en gardant la jambe tendue, le talon au sol, et le pied orienté vers l'avant. Avancer le bassin pour accentuer l'étirement.



- 6) **Ischio-jambiers** : Jambes tendues, se pencher le plus possible vers l'avant, venir attraper ses chevilles avec les mains.



- 7) **Fessiers** : Debout face à une table, poser un genou et le pied sur la table (le pied est devant le bassin), genou orienté vers l'extérieur. Reculer le pied d'appui pour accentuer l'étirement.

Ou variante : Allongé(e) sur le dos, le bras gauche est au sol tendu, perpendiculaire au buste. Plier la jambe gauche, hanche à 90° (le genou est également plié). Amener le genou gauche vers la droite (vous pouvez utiliser la main pour orienter le genou).

