



Le renforcement musculaire à la maison

Chers patients,

À côté des exercices en « endurance » travaillant votre condition physique, les différentes sociétés savantes de médecine du sport et d'autres spécialités vous recommandent aussi de pratiquer des exercices de renforcement musculaire pour votre santé. Dans le domaine de la santé, les exercices seront principalement ciblés sur les muscles qui assurent un maintien correct de l'appareil locomoteur. Il s'agit des muscles de la cuisse, des muscles fessiers, des muscles du tronc, des muscles interscapulaires et des muscles de l'épaule. Ce sont d'ailleurs ces muscles qui sont le plus rapidement touchés par le vieillissement ou par les maladies chroniques. Une séance de renforcement musculaire bien menée nécessite le respect d'un certain nombre de règles :

- ▶ Un échauffement général d'une dizaine de minutes doit être réalisé au préalable
- ▶ La fréquence des entraînements sera de 2 à 3 séances par semaine, travailler tous les jours fatiguera trop les muscles, ne travailler qu'occasionnellement ne permettra pas un renforcement efficace et durable
- ▶ Il est généralement recommandé de choisir entre 6 à 8 exercices différents pendant une séance
- ▶ Les exercices s'effectueront de manière contrôlée, avec une vitesse de mouvement intermédiaire (2-3 secondes pour chaque mouvement) et une stabilité du tronc qui devra toujours être assurée
- ▶ En ce qui concerne l'intensité des exercices, on veillera à faire des séries courtes de 10 répétitions, avec des pauses d'une minute minimum entre les séries. En effet, pendant les exercices de renforcement musculaire, la tension artérielle s'élève de manière progressive et il faut essayer de la maintenir dans des valeurs bien tolérées. Plus le nombre de répétitions dans une série augmente, plus la tension augmente aussi. Une tension artérielle élevée impose un travail accru pour le cœur et augmente ses besoins en oxygène ! On commencera avec trois, puis quatre et finalement 5 séries de 10 répétitions.
- ▶ La charge de travail devra être intermédiaire. Le muscle bénéficiera de l'entraînement si à la fin de vos séries, vous sentez que vos muscles commencent à se fatiguer. Si vous n'arrivez plus à exécuter votre exercice en maintenant une position correcte, arrêtez-le, vous aurez atteint votre objectif !

Dans cette brochure, on vous propose une série d'exercices visant à améliorer votre force et votre maintien, sans avoir recours à du matériel sophistiqué.

Bon travail !

1. Jambes/Hanches:

A



Pliez la jambe en étant couché sur le dos,



puis étendez la jambe contre la résistance de la bande élastique. Veillez à maintenir le dos bien droit et les bras pliés.

Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

B



Tenez-vous bien droit p.ex derrière une chaise et agrippez-vous au dossier de la chaise. Fixez la bande élastique au niveau de la cheville.



Tirez la jambe étendue vers le côté, sans plier le genou ou le torse. Veillez à ce que vos orteils pointent toujours vers l'avant.

Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

C



Positionnez-vous p.ex. derrière une chaise et agrippez-vous au dossier de la chaise.



Étendez une jambe le plus possible vers l'arrière, sans plier le genou ou bouger le torse (ne pas bomber le dos).

Ramenez la jambe à la position de départ et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

2. Tronc:

A



Allongez-vous, jambes fléchies. Posez les mains sur la face antérieure des cuisses.



Avancez les mains jusqu'aux genoux tout en relevant le haut du corps.

B



Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies. Positionnez les mains le long du corps.



Soulevez le bassin et étendez le dos.
(Les avancés peuvent faire cet exercice contre résistance).



C



En position assise; mettez la bande élastique sous les pieds en maintenant les coudes à angle droit.



Tirez les bras vers l'arrière contre résistance. Il faut maintenir le dos bien droit pendant tout l'exercice.

3. Epaules:

A



Relachez les bras le long du corps.
Tenez les poids de façon à ce que les paumes des mains pointent vers le corps.



Levez les bras jusqu'au niveau des épaules, puis baissez lentement les bras jusqu'à la position de départ.

B



Ecartez les bras; maintenez les coudes légèrement fléchis.
Pliez légèrement les genoux.
Tenez les poids de façon à ce que les paumes des mains pointent vers le haut.



Levez doucement les poids vers l'avant jusqu'à ce qu'ils se touchent. Ramenez les poids à la position de départ.

Centre de l'Appareil Locomoteur, de Médecine du Sport et de Prévention

Secrétariat : Tél: 4411-7333 / e-mail: med.sport@chl.lu

Centre Hospitalier de Luxembourg
Clinique d'Eich
78, Rue d'Eich
L-1460 Luxembourg