

CURCUFEN®

#BOUGEZTOUJOURS EN SOUPLE



Il est important de continuer à bouger!

**Voici 7 exercices qui peuvent vous aider
à garder vos muscles et vos articulations souples et en forme,
à faire à l'intérieur ou à l'extérieur.**



Squats



Renforcement de
l'articulation du
genou



Chevalier
servant



Jambes
pendues



Petit pont



Soulèvement
jambe tendue



Posture de
l'enfant

Squats

Debout devant une chaise, les hanches, genoux, pieds alignés dans l'axe de la hanche et les bras le long du corps.

Fléchissez les genoux en amenant les fessiers vers l'arrière (comme pour vous asseoir), en vous penchant légèrement en avant, en serrant les abdominaux et les fessiers et en regardant loin devant vous.

Levez simultanément les bras vers l'avant jusqu'à 90° maximum. Revenez en position initiale, puis recommencez.

Effectuez 3 séries de 10 entrecoupées d'une minute de pause.

Cet exercice permet de renforcer les quadriceps, ischio-jambiers et fessiers, de travailler le gainage abdominal et dorsal, l'équilibre et la coordination.



Renforcement de l'articulation du genou

Debout à côté d'une chaise, une main en appui sur le dossier, regardez (droit) devant soi. Pliez le genou en ramenant le talon sur la fesse en agrippant le pied au passage.

Veillez à garder les genoux à la même hauteur, en basculant bien le bassin et en serrant le ventre.

Veillez à bien garder le ventre rentré et le dos bien droit.

Comptez jusque 5 et revenez lentement à la position initiale et répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.

Cet exercice permet d'étirer le quadriceps.



Chevalier servant

Au sol, la jambe droite fléchie, le pied droit à plat, le bras gauche tendu vers le plafond et le genou gauche posé au sol.

Etirez en enfonçant le genou gauche dans le sol et en tirant la main gauche le plus loin possible vers le haut en gardant le dos bien droit et en contractant les abdominaux.

Répétez l'exercice durant 1 minute de chaque côté.

Cet exercice permet d'étirer le psoas-iliaque (muscles situés au niveau du bassin) et le quadriceps (muscle situé à l'avant de la cuisse).



Jambes pendues

Debout sur un pied sur un petit tabouret ou un support stable, les épaules bien basses, regardez (droit) devant soi et le dos bien droit.

Balancez la jambe d'avant en arrière (mouvement de balancier), sans bouger le haut du corps, le dos bien droit, les abdominaux contractés, en regardant droit devant.

Au besoin, tenez-vous à un élément fixe (une table, un meuble, etc.) pour assurer l'équilibre.

Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.

Cet exercice permet de relâcher l'articulation de la hanche notamment après avoir été longtemps en position assise ou debout.



Exercice du petit pont

Allongé sur le dos, les genoux fléchis, les pieds au sol et l'ensemble de la colonne en contact avec le sol. Les hanches, les genoux et les pieds sont alignés dans l'axe de la hanche et les bras sont le long du corps.

Soulevez le bassin en maintenant les omoplates en contact avec le sol en veillant à l'alignement correct des genoux, hanches et épaules.

Maintenez la position 5 secondes et redescendez lentement le bassin au sol, puis recommencez.

Effectuez 3 séries de 10 entrecoupées d'une minute de pause.

Cet exercice renforce principalement les extenseurs de la hanche (fessiers et ischio-jambiers) et stabilise l'articulation de la hanche



Soulèvement jambe tendue

Allongé au sol, le dos bien à plat, les bras le long du corps, le genou gauche plié, le pied gauche à plat au sol, la jambe droite tendue.

Décollez progressivement le pied de la jambe droite en position flex (pointe du pied tirée vers le corps) et comptez jusqu'à 5 avant de ramener lentement le pied au sol.

Veillez à bien garder la jambe tendue lors de l'exercice afin de protéger le genou.

Répétez l'exercice 5 fois de chaque côté.

Cet exercice permet d'exercer un verrouillage des genoux et de renforcer le quadriceps.



Exercice de l'enfant en extension

À genoux au sol, les jambes fléchies, les fesses sur les talons, le dos droit et les bras le long du corps, le regard dirigé vers l'avant.

Levez les mains vers le plafond et inclinez lentement le tronc vers l'avant en faisant le dos rond jusqu'à ce que les mains touchent le sol.

Etirez le dos en poussant doucement les mains le plus loin possible du corps et asseyez-vous doucement sur les talons tout en maintenant les mains le plus loin possible pour «allonger» la colonne vertébrale.

Tenez la position 30 secondes et recommencez 2 fois depuis la position de départ.

Cet exercice permet de détendre la colonne vertébrale en douceur.

