

5 exercices pour entretenir ses jambes au quotidien

Harmonie
Santé



1

LES ASSIS-DEBOUT

L'exercice est d'une simplicité redoutable : se lever puis se rasseoir sur une chaise sans utiliser ses mains. Ce mouvement sollicite principalement les quadriceps et reproduit un geste essentiel à l'autonomie.



2

LES ESCALIERS

Quelques étages suffisent à solliciter efficacement les muscles des jambes. Quadriceps, mollets, fessiers mais aussi système cardiovasculaire sont mis à contribution.



3

LES FENTES AVANT

Les fentes permettent de travailler plusieurs groupes musculaires simultanément. Debout, faites un grand pas vers l'avant puis descendez jusqu'à former un angle proche de 90 degrés avec les jambes avant de revenir à la position initiale.

4

LA CHAISE CONTRE UN MUR

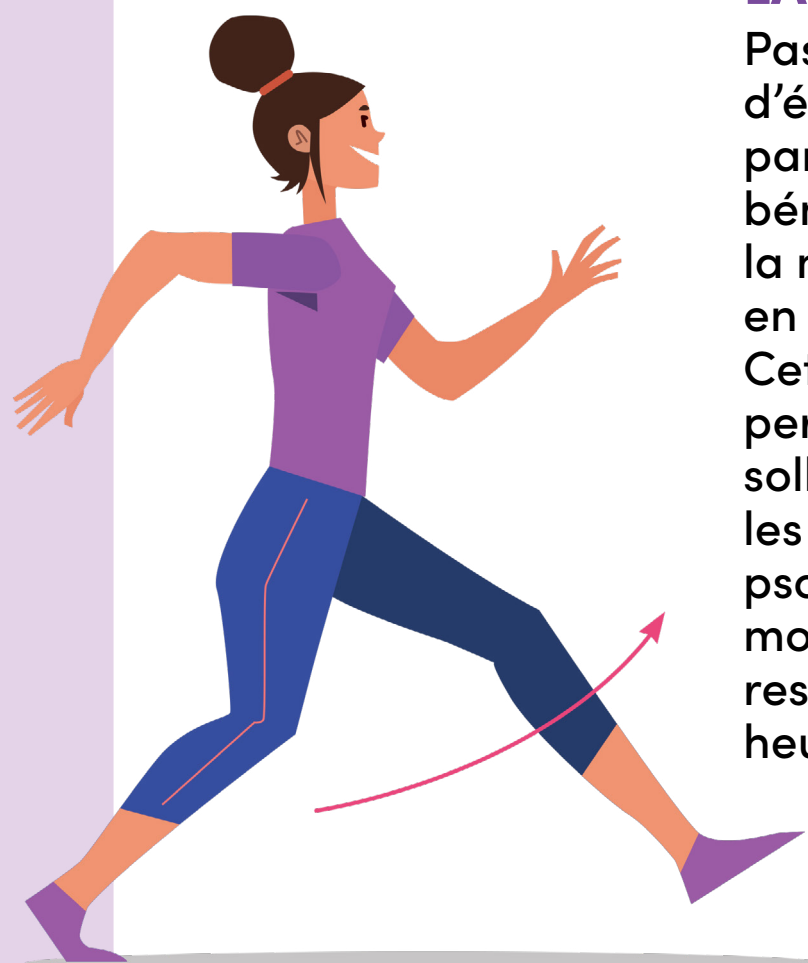
Cet exercice consiste à s'adosser à un mur, les cuisses parallèles au sol, comme si l'on était assis sur une chaise invisible. Pour augmenter la difficulté, tendre alternativement une jambe pendant quelques secondes avant de changer de côté. Cette variante permet de solliciter davantage l'équilibre et le contrôle musculaire. Cet exercice renforce également le gainage⁽¹⁾ et la stabilité.



5

LA MARCHE RAPIDE

Pas besoin d'équipement particulier pour bénéficier des effets de la marche. Marchez vite en allongeant la foulée. Cette façon de marcher permet de mieux solliciter les fessiers, les mollets ainsi que le psoas⁽²⁾, souvent moins mobilisés lorsque l'on reste assis de longues heures.



(1) Gainage : méthode de renforcement musculaire qui sollicite principalement les muscles du ventre, du dos et du bassin, afin de mieux stabiliser le corps au quotidien comme pendant l'effort.

(2) Psoas : muscle situé entre le bas du dos et les hanches, indispensable pour bouger les jambes et maintenir l'équilibre du corps.