



Exercices de musculation et d'équilibre avec bande élastique

Les exercices avec bande élastique sont un bon moyen de renforcer ses muscles et d'améliorer son équilibre. Des muscles forts et un meilleur équilibre facilitent l'accomplissement des activités quotidiennes et aident à prévenir les chutes. Voici quelques exemples d'exercices :



Avant de commencer

- ✓ Si vous n'avez jamais fait d'activité physique ou que vous êtes inactif depuis un bon moment, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé pour savoir si ces exercices vous conviennent.
- ✓ Si vous éprouvez de la douleur, de l'essoufflement ou des étourdissements, arrêtez de faire les exercices et parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- ✓ Lorsque vous êtes debout, gardez les genoux légèrement fléchis; ils ne doivent pas être tendus.
- ✓ Portez des vêtements confortables et des chaussures qui offrent un bon soutien. Les chaussures de course ou de marche sont tout indiquées.



Pendant votre séance d'exercice

- ✓ Pour prévenir les blessures, échauffez-vous en marchant sur place pendant 5 minutes.
- ✓ À la fin de votre séance d'exercice, prenez 5 minutes pour récupérer.
- ✓ Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous éprouvez de la douleur, arrêtez la séance d'exercice.
- ✓ Si vous craignez de perdre l'équilibre lorsque vous êtes debout, appuyez-vous sur le dossier d'une chaise stable (sans roulettes, ni roues).
- ✓ Faites des mouvements lents et contrôlés. Évitez que la bande élastique ne se relâche brusquement.
- ✓ Respirez lentement. Ne retenez pas votre souffle.
- ✓ Gardez le dos droit et redressez la poitrine et la tête pendant toute la durée de l'exercice.
- ✓ Pour commencer, faites au moins 5 répétitions par exercice; augmentez jusqu'à 15 répétitions, si vous le pouvez.



Comment progresser

- ✓ À mesure que votre force s'améliorera, les exercices deviendront plus faciles. Vous serez donc prêt à en faire plus!
- ✓ Si vous êtes capable de faire 15 répétitions de chaque exercice, effectuez tous les exercices une deuxième et même une troisième fois, si vous le pouvez.
- ✓ Augmentez la durée de maintien de chaque position jusqu'à 10 secondes.
- ✓ Essayez de faire ces exercices au moins 3 fois par semaine.
- ✓ Commencez par une bande élastique de faible résistance. Augmentez la résistance à mesure que vos muscles se renforcent.

Poussée des jambes en position assise



- ◆ Asseyez-vous sur une chaise.
- ◆ Tenez une extrémité de la bande élastique dans votre main gauche et l'autre extrémité dans votre main droite.
- ◆ Placez le milieu de la bande élastique sous le milieu d'un pied.
- ◆ Tendez la jambe dont le pied repose sur la bande élastique. Gardez l'autre genou plié, le pied au sol.
- ◆ Maintenez la position pendant 2 secondes et revenez à la position de départ.
- ◆ Répétez avec l'autre jambe.

Élévation latérale des bras en position assise



- ◆ Asseyez-vous sur une chaise.
- ◆ Placez une extrémité de la bande élastique sous votre pied droit. Tenez l'autre extrémité dans votre main droite. Gardez le bras droit tendu et levez-le à la hauteur des épaules.
- ◆ Maintenez la position pendant 2 secondes et revenez à la position de départ.
- ◆ Répétez l'exercice avec le bras et le pied gauches.

Élévation latérale des jambes



- ◆ Nouez la bande élastique en formant une boucle.
- ◆ Placez la bande élastique autour de vos chevilles.
- ◆ Tenez-vous droit, les pieds collés.
- ◆ Levez lentement une jambe sur le côté.
- ◆ Maintenez la position pendant 2 secondes et revenez à la position de départ.
- ◆ Répétez avec l'autre jambe.

Élévation des jambes vers l'arrière



- ◆ Nouez la bande élastique en formant une boucle.
- ◆ Placez la bande élastique autour de vos chevilles.
- ◆ Tenez-vous droit, les pieds légèrement écartés.
- ◆ Levez lentement une jambe vers l'arrière.
- ◆ Maintenez la position pendant 2 secondes et revenez à la position de départ.
- ◆ Répétez avec l'autre jambe.

Flexion sur jambes



- ◆ Nouez la bande élastique en formant une boucle.
- ◆ Placez la bande élastique autour de vos cuisses, juste au-dessus des genoux.
- ◆ Tenez-vous droit, les pieds écartés à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules.
- ◆ Descendez lentement les fesses en pliant les genoux, comme si vous vous asseyiez sur une chaise.
- ◆ Maintenez la position pendant 2 secondes et revenez à la position debout.

La Ville d'Ottawa se décharge de toute responsabilité liée aux exercices montrés sur cette affiche.

Janvier 2024