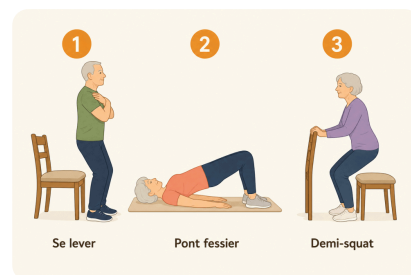


Gym douce, fiche 2 : Renforcement musculaire

15 à 20 minutes

Le renforcement en gym douce ne vise pas la performance, il vise la stabilité : se lever d'un fauteuil, monter un escalier, porter un sac. Jambes, fessiers et sangle abdominale, de façon progressive.



Exercice	Comment faire	Répétitions
Lever de chaise	Assis au bord de la chaise, pieds à plat et légèrement écartés dans l'axe des genoux, bras croisés sur la poitrine. Levez-vous sans vous aider des mains, puis asseyez-vous lentement en contrôlant la descente.	5 au début, puis jusqu'à 10 au fil des séances
Pont fessier	Allongé sur le dos, genoux fléchis à environ 90°, pieds à plat. Soulevez le bassin jusqu'à former une ligne droite des épaules aux genoux, maintenez 2 à 3 secondes, redescendez lentement. Un tapis fin ou une couverture pliée rend la position plus confortable.	8 à 10
Demi-squat avec appui	Debout face au dossier de la chaise, les deux mains posées dessus. Descendez les fesses vers l'arrière comme pour vous asseoir sans toucher la chaise, puis remontez. Dos droit, genoux dans l'axe des orteils.	8 à 10
Élévation latérale de jambe	Debout, une main sur le dossier de la chaise. Soulevez une jambe tendue sur le côté, à une vingtaine de centimètres du sol, puis redescendez en contrôlant.	10 par jambe

Bon à savoir Expirez à l'effort (quand vous montez, poussez ou contractez) et inspirez au retour. Une respiration régulière évite les blocages.

À noter Ces fiches sont un guide d'initiation, pas un protocole thérapeutique. Si vous ressentez une douleur vive pendant un exercice, arrêtez et consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de reprendre. En cas de pathologie cardio-vasculaire, de fracture récente ou de diabète non stabilisé, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.

Mon suivi : cochez chaque séance (3 par semaine)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séances	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Fiches gratuites proposées par VitaliHome, coachs sportifs à domicile diplômés en activité physique adaptée.

Version en ligne : vitalihome.fr/blog/exercices-gym-douce-pdf

Un enseignant APA chez vous, séance d'1 h :

06 44 60 88 28

44 € après crédit d'impôt, sans engagement