

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.  
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

## Échauffement articulaire sur chaise

### Membres inférieurs

**L'échauffement articulaire ou mobilisation articulaire est la première étape tout au début d'une pratique d'activité physique.**

Phase essentielle et indispensable, elle permet au corps de se préparer en douceur à des efforts plus intenses mettant en jeu l'ensemble des articulations. Pendant l'échauffement une quantité de liquide, appelée synovie, augmente aux niveaux des capsules articulaires. Il permet de lubrifier les articulations rendant ainsi les mouvements plus aisés et fluides tout en diminuant la pression au niveau articulaire. L'échauffement permet également la montée en température du corps.

Pour les personnes manquant de stabilité, opter pour un échauffement assis.  
Cette routine peut également servir de « mise en route » au réveil matinal.

#### Petit rappel pour une bonne séance

*S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.*

*Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.*

*Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.*

### EXERCICE 1

## Extension du genou

#### Combien ?

**2**

séries de

**10**

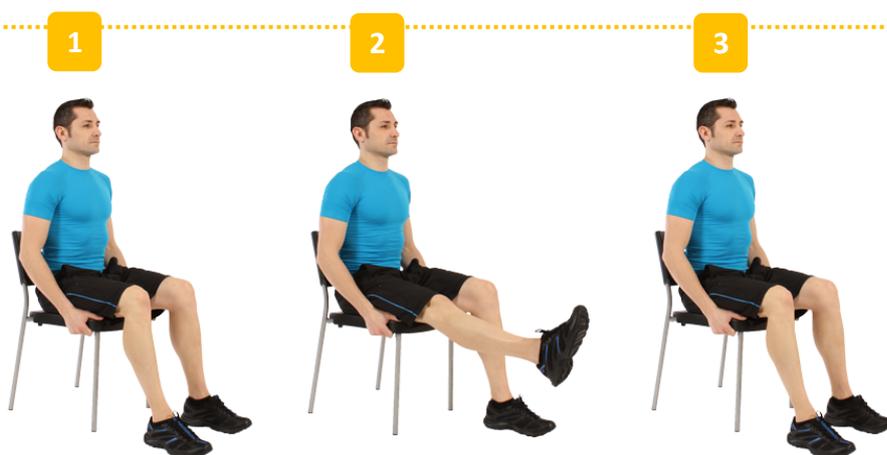
répétitions

#### Les - résistants

Réduire l'amplitude.

#### Les + résistants

Alterner sans poser le pied au sol.



- 1 ▶ Assis sur une chaise, dos droit, mains agrippées sur les bords de la chaise.
- 2 ▶ En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse.
- 3 ▶ En inspirant, revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de jambe entre chaque série.

EXERCICE **2**

**Marche  
sur chaise**

Combien ?

**2**

séries de

**10**

répétitions

**Les - résistants**

Réduire l'amplitude.

**Les + résistants**

Alternier sans reposer  
le pied au sol.

**1**



**2**



- 1** ▶ Position assis sur une chaise, dos droit, mains agrippées sur les bords de la chaise. Lever le genou droit.
- 2** ▶ Alternier le mouvement des jambes pour simuler la marche. Maintenir l'effort le temps indiqué.

EXERCICE **3**

**Dorsiflexion  
du pied**

Combien ?

**2**

séries de

**10**

répétitions

**Les - résistants**

1 pied après l'autre.

**Les + résistants**

Faire l'exercice  
les jambes tendues.

**1**



**2**



**3**



- 1** ▶ Assis sur une chaise, le dos droit, mains agrippées sur les bords de la chaise. Éloigner les pieds de la chaise.
- 2** ▶ En expirant, amener les pointes de pieds vers le ciel en prenant appui sur les talons.
- 3** ▶ En inspirant, reposer les pointes de pieds et revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué.

GymsANA à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19 : [www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)

Pour soutenir cette démarche : Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don (déductible fiscalement) : [www.gymsana.be/soutenez-nous/](http://www.gymsana.be/soutenez-nous/)