



## Bien s'entretenir

### 4 EXERCICES POUR DES HANCHES SOUPLES



#### AMPLIFIER LA FLEXION

1. Mettez-vous en fente, genou droit fléchi au-dessus du talon, pied droit entre les mains, hanches parallèles au sol.
2. La jambe gauche est étirée comme si le talon pressait un mur : inspirez, puis poussez le crâne vers le haut et le talon vers l'arrière, les hanches s'abaissant vers le sol. Idem de l'autre côté.



#### AMÉLIORER LA STABILITÉ

1. En fente, amenez le genou droit au-dessus du talon, tendez la jambe gauche à l'arrière, hanche en rotation externe. Les bras sont parallèles au sol, épaules basses, nuque dans le prolongement de la colonne.
2. Expirez, allongez le bas du dos et pressez sur le tranchant du pied arrière tout en poussant le genou droit vers l'avant. Imaginez votre tronc collé contre un mur, dos plat.
3. Étirez les bras à l'horizontale comme si quelqu'un tirait sur vos doigts. Faites la même chose de l'autre côté.



#### ÉTIRER TOUT LE CORPS

1. Levez les bras vers le ciel (largeur des épaules) ou mettez les mains sur les hanches. Placez-vous en fente, genou droit au-dessus du talon, pied gauche en arrière. Le bassin et les hanches restent de face, sans creuser le bas du dos.
2. Ancrez le bas du dos vers le sol, tendez les bras afin d'allonger le dos, regard fixé sur les mains. Enfoncez le talon arrière dans le sol, sans vriller le bassin. Répétez de l'autre côté.



#### ASSOULIR LE BAS DU DOS

1. Sur un tapis, placez le genou gauche au sol, tendez la jambe droite devant vous, talon au sol, orteils vers le ciel. Les mains sont en appui de chaque côté du pied droit. Le haut du dos est penché vers l'avant, les épaules sont basses.
  2. Inspirez. Puis, en expirant, allongez le dos et fléchissez le tronc en « avalant » le nombril. Regard tourné vers les orteils, maintenez la posture au moins 3 respirations. Recommencez de l'autre côté.
- Variante:** gardez le dos droit pour l'exercice, mains sur les hanches.

#### Le yoga comme source d'inspiration

Ces quatre exercices sont issus de postures de yoga que les pratiquants connaissent bien. Les associer va améliorer la mobilité des hanches.

## 4 EXERCICES POUR DES GENOUX MOBILES



### SOULAGER LES RAIDEURS MATINALES

1. Mettez-vous debout, dos droit, pieds joints, jambes fléchies et buste légèrement penché vers l'avant. Posez vos mains sur les genoux.
2. Dessinez des cercles avec les genoux en gardant les pieds joints, 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.



### APAISSER UNE DOULEUR

1. Dès l'apparition d'une douleur, debout, pied droit posé sur un support stable (un gros livre, une marche d'escalier...), déportez le poids du corps sur la jambe droite, une main sur une table ou tenant la rampe d'escalier afin de vous équilibrer.
  2. Balancez lentement la jambe gauche d'avant en arrière au-dessus du sol, en laissant la gravité la « tirer » vers le bas. Poursuivez pendant 1 à 2 minutes. Recommencez avec l'autre jambe.
- Variante:** écartez la jambe vers l'extérieur, puis ramenez-la à sa position initiale.

### Avant de commencer

- Choisissez une tenue ample, qui n'entrave pas les jambes.
- Pratiquez ces exercices dès qu'une douleur se manifeste, sans attendre qu'elle s'installe, ou chaque jour afin d'entretenir vos articulations.



### PRÉVENIR L'ARTHROSE

1. Asseyez-vous, une balle de tennis (ou un rouleau à pâtisserie) placée sous un pied. Faites rouler la balle devant vous en tendant la jambe, puis ramenez-la presque sous la chaise. Effectuez 2 séries de 10 mouvements.
- Variante:** pour une plus grande amplitude, asseyez-vous sur l'avant de la chaise.



### S'ÉCHAUFFER AVANT UNE ACTIVITÉ

1. Mettez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Si besoin, tenez-vous à un mur pour davantage de stabilité.
2. Levez une jambe en fléchissant le genou afin de le monter le plus haut possible, comme si vous vouliez enjamber un obstacle, puis redescendez la jambe. Comptez 15 répétitions du mouvement. Refaites ensuite l'exercice avec l'autre jambe.



### 4 EXERCICES POUR DES CHEVILLES STABLES



#### MONTER SUR LES POINTES

1. Debout, en autograndissement, dos droit, épaules basses, ventre contracté et pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, montez sur la pointe des pieds en répartissant bien le poids du corps, idéalement sans vous tenir.
2. Tenez si possible quelques secondes et redescendez doucement. À faire 10 fois.



#### TRAVAILLER L'ÉQUILIBRE

1. Debout, le pied droit ancré dans le sol, levez légèrement l'autre pied vers l'arrière.
2. Restez en équilibre, si possible sans vous tenir, pendant 1 minute, le temps que la cheville et le pied « chauffent » (et parfois même le bassin s'il a besoin d'être renforcé). Idem sur l'autre pied. Pas d'inquiétude si vous ne tenez pas d'emblée 1 minute, ça viendra !

#### Et aussi, la marche des Sioux

Marchez doucement et sans bruit sur la pointe des pieds, sans poser le talon au sol et en veillant à ce qu'il reste immobile à chaque pas. Faites 10 pas.



#### ACTIVER DES MUSCLES CLÉS

1. Debout, posez l'avant-pied droit sur le bord d'une chaise calée contre un mur, et laissez le talon dans le vide.
2. Avec vos deux mains, appuyez sur le genou droit et luttez contre votre propre poussée avec l'avant-pied pour que le talon passe alternativement au-dessus et en dessous de l'assise. Faites 10 allers-retours de chaque côté.



#### « DANSER LE TWIST » POUR LES FORTIFIER

1. Debout, les pieds parallèles écartés d'une dizaine de centimètres, montez sur les pointes, pivotez les talons vers la droite puis posez-les en relevant vos orteils. Pivotez à nouveau à droite puis remontez sur les pointes. Ainsi de suite sur 10 pas.
2. De la même façon, revenez au point de départ en pivotant cette fois vers la gauche.

## 4 EXERCICES POUR UN BON ÉQUILIBRE



### MAÎTRISER LA BASCULE AVANT

1. Mettez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps, face à un mur. Contractez le ventre pour garder le corps droit.
  2. Sans décoller les pieds, penchez le corps vers l'avant jusqu'à la limite du déséquilibre (rattrapez-vous au mur, si nécessaire). Ne pliez pas le buste. Orteils ancrés dans le sol, restez ainsi 5 secondes.
  3. Revenez en position de départ. Répétez 10 fois.
- Variante:** maintenez le déséquilibre pendant 10 secondes ou faites l'exercice les yeux fermés.



### S'ASSEOIR ET SE RELEVER

1. Debout dos à une chaise, écartez les pieds de la largeur du bassin et posez les mains sur les hanches.
  2. Dos droit, asseyez-vous et relevez-vous aussitôt 10 fois. Récupérez de 30 à 60 secondes. Effectuez 2 fois la série.
- Variante:** même exercice avec une chaise imaginaire.

### Pour bien pratiquer

Faites ces exercices pieds nus, idéalement après avoir massé vos voûtes plantaires, assis sur une chaise, par exemple, en faisant rouler une balle de tennis sous vos pieds.



### PRATIQUER LA MARCHÉ ARRIÈRE

1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin, bras le long du corps. Prévoyez de l'espace derrière vous.
  2. Faites de 10 à 20 pas en marche arrière, en déroulant le pied de la pointe au talon. À chaque pas, tendez le genou de la jambe décollée pour allonger la foulée.
- Variante:** même exercice, mais les yeux fermés. Cela stimule le contrôle du centre de gravité.



### S'ENTRAÎNER SUR UNE JAMBE

1. Mettez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps.
  2. Levez le genou droit à hauteur de la hanche, ventre serré, orteils gauches « agrippés » au sol. Maintenez l'équilibre, puis ramenez le pied droit au sol. Recommencez 4 fois. Récupérez de 30 à 60 secondes. Faites de même de l'autre côté.
- Variante:** essayez de ne pas trop poser le pied en le redescendant.



# 4 EXERCICES POUR DES ARTICULATIONS DÉLIÉES



### DÉVERROUILLER LES BRAS

1. Assis sur le bord du lit ou d'une chaise, pieds à plat, saisissez le poignet droit avec la main gauche. Montez-le vers l'épaule gauche, puis au-dessus de la tête. Posez l'avant-bras sur la tête.
2. Descendez en réalisant le même mouvement en sens inverse. 5 fois de chaque côté.



### RÉVEILLER LES COUDES

1. Assis, épaules basses, allongez devant vous le bras droit à l'horizontale, paume vers le haut.
2. Posez 3 doigts de la main gauche sur le coude droit. Plongez la main droite dans le cadre ainsi formé, sans descendre trop bas, et alternez des entrées/sorties de l'avant-bras. 5 fois de chaque côté.



### LIBÉRER LES GENOUX

1. Allongez-vous sur le dos, jambes détendues et mains sur le ventre, tout le corps est décontracté.
2. Tournez la jambe droite vers l'extérieur, puis faites glisser le bord externe du pied droit en direction de la fesse, plante du pied à hauteur du genou gauche, genou droit replié sur le côté.
3. Allongez doucement la jambe, comme pour taper dans un ballon imaginaire. Répétez 5 fois de chaque côté.



### DÉTENDRE LES CERVICALES

1. Asseyez-vous sur le bord du lit ou d'une chaise.
2. Deux fois de chaque côté: inclinez la tête à droite puis à gauche; rapprochez l'oreille de l'épaule et l'épaule de l'oreille; inclinez la tête à droite en montant l'épaule gauche sans bouger l'épaule droite, puis inversez; montez l'épaule à l'oreille d'un côté, puis de l'autre, en gardant la tête immobile; finissez en inclinant de nouveau la tête à droite, puis à gauche.

### Prenez votre temps!

Pour éviter les contractures au quotidien, pas de gestes précipités! Marquez un temps d'arrêt entre deux actions, comme déposer le sac des courses et répondre au téléphone, par exemple.

## 4 EXERCICES POUR UNE BELLE POSTURE



### MUSCLER LE VENTRE

1. Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, paumes des mains vers le ciel.
2. Montez vos jambes à la verticale, tendues et serrées. Faites-leur dessiner 8 ronds dans un sens, puis 8 dans l'autre, en roulant le bassin. Expirez quand les jambes s'éloignent de vous (pas trop bas pour ne pas décoller le dos, qui doit rester plaqué au sol). Faites 2 séries complètes.



### TONIFIER LE DOS

1. Asseyez-vous au sol sur la pointe des fesses, dos droit, genoux pliés, pieds posés à plat, parallèles et légèrement écartés.
  2. Tendez vos bras devant vous et dessinez lentement 8 ronds dans un sens. Inspirez en descendant les bras pour ouvrir la cage thoracique; expirez en les montant. Répétez en dessinant 8 ronds dans l'autre sens. Gardez les épaules basses en montant les bras.
- Variante:** pour faciliter l'exercice (et ne pas arrondir le dos), éloignez les pieds des fesses.



### RENFORCER LES QUADRICEPS

1. Dos, tête et bras contre un mur, jambes fléchies, pieds légèrement écartés à 30 cm du mur, glissez comme pour vous asseoir sur une chaise, fesses au-dessus des genoux pliés.
2. Tenez tant que vous pouvez puis remontez, dos au mur, en poussant sur vos jambes. 2 ou 3 fois.

### Partez du bon pied

Lorsqu'on se tient debout, les pieds influencent la position et l'alignement de l'ensemble du corps. Après une entorse ou quand on a passé 50 ans, un bilan postural chez un podologue est fortement conseillé. Une paire de semelles sur mesure peut tout changer. Parlez-en à votre médecin!



### TERMINER EN S'ÉTIRANT

1. À genoux, fesses sur les talons, plongez le buste vers l'avant en tendant bien les bras devant vous, mains posées au sol (mais pas les coudes).
2. Posez le front au sol et gardez les épaules basses. Tendez une jambe en arrière, pied flex, maintenez la posture quelques secondes puis changez de jambe.