



Exercices de tonification musculaire

Exercice 1

Tonification des cuisses – position squat et position cavalier

1 à 3 séries de 5 à 10 répétitions suivant les capacités, plusieurs fois sur la journée.

Maintenez les courbures naturelles de la colonne vertébrale (le bas du dos doit rester légèrement creusé vers l'avant).

Maintenez les cuisses parallèles.

Descendez jusqu'à 90° de flexion (pas plus bas).



Maintenez les cuisses écartées et les genoux à la verticale de la pointe des pieds.

Maintenez les genoux légèrement fléchis, sans les étendre entre 2 répétitions.

A. Flexion des jambes en position squat

Fléchissez les genoux, puis revenez à la position de départ.

B. Flexion des jambes en position cavalier

Fléchissez et étendez légèrement et simultanément les genoux.

Exercice 2

Tonification des cuisses – jambes écartées

1 à 3 séries de 5 flexions de chaque côté, plusieurs fois sur la journée.

Fléchissez le genou en fonction de vos capacités : maximum 90° de flexion.

Maintenez le tronc vertical.



A. Flexion de la jambe gauche

B. Flexion de la jambe droite

Écartez vos pieds, puis fléchissez alternativement la jambe gauche et la jambe droite.

Exercice 3

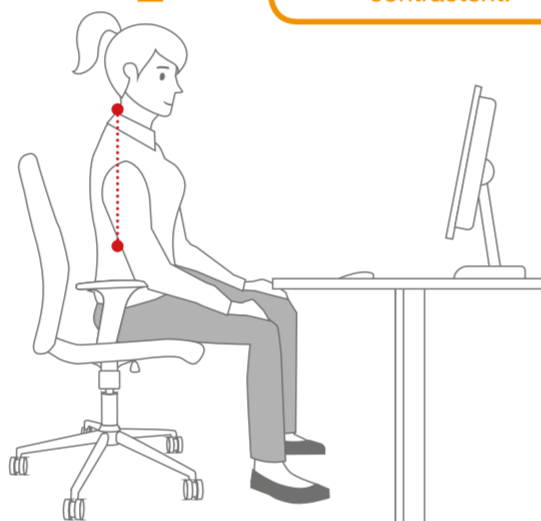
Tonification des muscles du dos - autograndissement

1 à 3 séries de 5 à 10 secondes, plusieurs fois sur la journée.

Soufflez en vous grandissant.

Imaginez que vous poussez un poids vers le plafond ou qu'une ficelle accrochée au sommet de votre crâne vous tire verticalement vers le plafond.

Relâchez les épaules et les cuisses, seuls les muscles de la colonne vertébrale se contractent.



A. Position décontractée

Position assise décontractée : roulez le bassin vers l'avant, redressez la colonne vertébrale et la nuque en rentrant le menton.

B. Autograndissement

Exercice 4

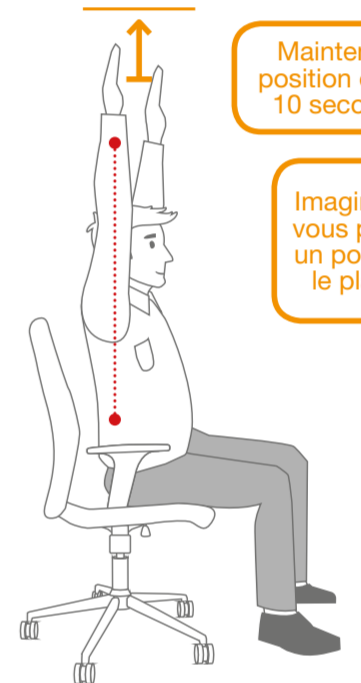
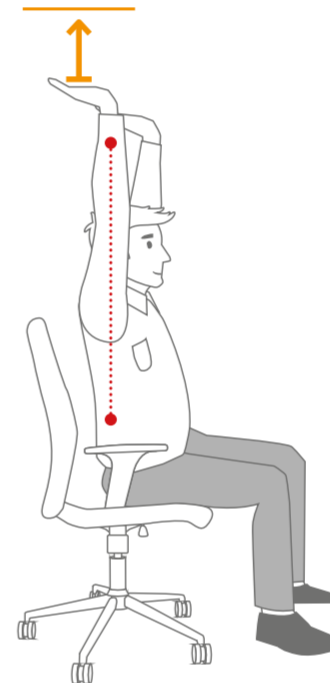
Tonification des muscles du dos – autograndissement et extension des bras

1 à 3 séries de 5 à 10 secondes, plusieurs fois sur la journée.

Soufflez lors de l'extension des bras.

Maintenez la position environ 10 secondes.

Imaginez que vous poussez un poids vers le plafond.



A. Mains aux épaules

B. Poussez les mains à plat vers le plafond

C. Étendez les doigts vers le plafond*

*(C) Complétez l'exercice en étendant les bras vers le haut et en essayant de toucher le plafond avec les doigts.

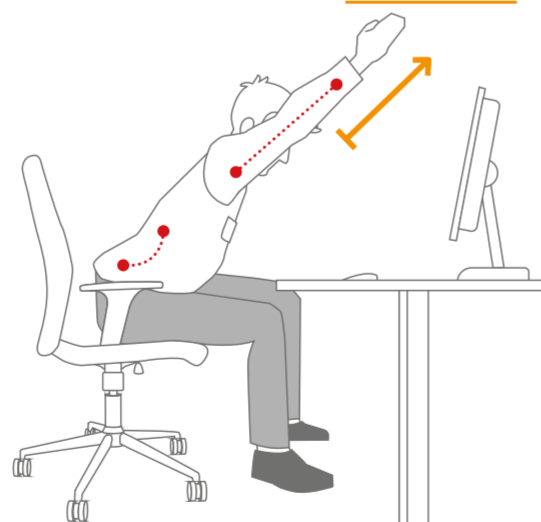
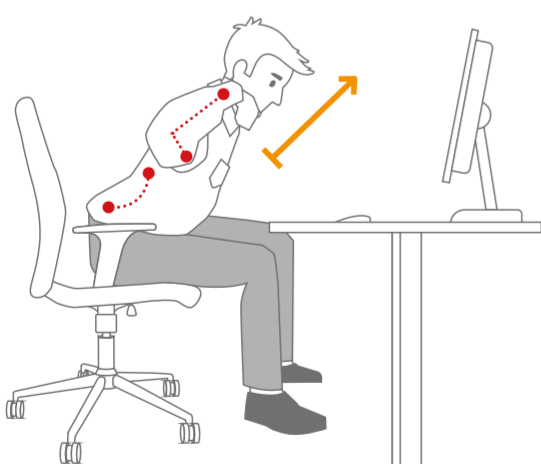
Exercice 5

Tonification des muscles du dos – position inclinée

1 à 3 séries de 10 répétitions, plusieurs fois sur la journée.

Maintenez les courbures naturelles de la colonne vertébrale (le bas du dos doit rester légèrement creusé vers l'avant).

Placez la tête dans le prolongement du tronc (ne pas fléchir ni étendre la nuque).



A. Position de départ

En position assise, genoux écartés, inclinez le tronc vers l'avant, mains aux épaules. Étendez les bras dans le prolongement du tronc, puis revenez à la position de départ, mains aux épaules.

B. Extension des bras

Exercice 6

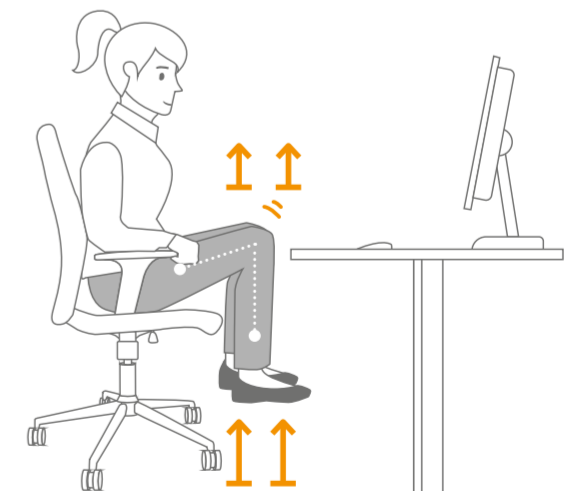
Tonification des fléchisseurs de la hanche

1 à 3 séries de 5 à 10 secondes, plusieurs fois sur la journée.

Maintenez les courbures naturelles de la colonne vertébrale (le bas du dos doit rester légèrement creusé vers l'avant).

Il est normal de ressentir une contraction musculaire à l'avant de la cuisse, certains muscles de celle-ci participent au mouvement.

Asseyez-vous à l'arrière du siège pour éviter de basculer vers l'avant.



A. Levez un genou puis l'autre

B. Levez les deux genoux simultanément*

Position assise redressée, levez un genou vers le haut, maintenez la position, puis reposez le pied au sol (idem avec l'autre jambe).
*(B) Augmentez la difficulté en levant les deux genoux simultanément.

Respectez les principes suivants :

- Veillez à **ne pas bloquer votre respiration** et à souffler de préférence à l'effort.
- **Adaptez l'effort à vos capacités** et progressez en douceur.
- Selon l'exercice, réalisez **5 à 10 répétitions** du mouvement proposé. Selon vos capacités, vous pouvez réaliser une série, deux séries ou plus.

cohezio

Service Externe de Prévention et de Protection au Travail