

# exercices choisis pour entraîner CORPS & ESPRIT

## SOMMAIRE

### Entraîner ses os

#### Exercices pour entraîner ses OS

- 1- Avant de commencer
- 2- Les fentes de combat
- 3- Jeux de pieds
- 4- Coups de poing
- 5- Contribution gymnique à la prévention de l'ostéoporose
- 6- Exercices de rééducation dans les lombalgies
- 7- Exercices de rééducation dynamique
- 8- Conseils pratiques

# Entraîner ses os

## Exercices pour entraîner ses OS

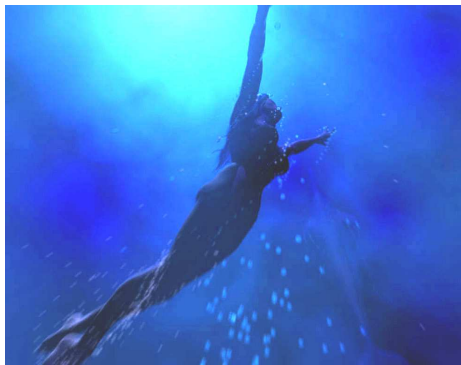
- [1- Avant de commencer](#)
- [2- Les fentes de combat](#)
- [3- Jeux de pieds](#)
- [4- Coups de poing](#)

Règle générale, entre 35 et 50 ans, on perd entre 7 et 12% de notre masse osseuse, et faire de l'exercice nous permettrait de nous protéger contre cette perte. Le hic : quel type d'exercice nous convient ? Pendant des décennies, les scientifiques n'ont cessé de s'interroger sur la valeur des exercices avec impact pour former et consolider les os. Aujourd'hui, le « work-out » avec impact d'intensité modérée semble faire l'unanimité.



### 1- Avant de commencer

**Sauter et sautiller**, par exemple, fait travailler deux fois plus nos os que la marche et, par conséquent, procure deux fois plus de bienfaits. Chaque fois qu'on s'entraîne un peu plus qu'à l'habitude, l'effort supplémentaire bénéficie à nos os. Seule mise en garde : si on a des problèmes avec ses articulations, on doit éviter les exercices avec impact. On peut quand même obtenir de bons résultats en pratiquant des activités sans impact, comme le vélo et la **natation**.



### Les exercices

Combiner et répéter les mouvements dans une séquence de 30 minutes. Prendre le temps de se réchauffer avant l'exercice et de revenir au calme après. Pour ne pas s'infliger de blessures aux genoux et aux chevilles, **toujours faire les mouvements du bas vers le haut** et non du haut vers le bas. L'idéal : faire un work-out de **30 minutes au moins 1 fois par semaine**.

# Entraîner ses os

## 2- Les fentes de combat

Un exercice qui non seulement augmente la **capacité cardiovasculaire** mais **fortifie aussi les os des jambes et des bras.**



**Position de départ** : debout au centre du step, tournée vers la droite en diagonale, les genoux légèrement fléchis et les mains sur les hanches.

- Faire un grand pas vers l'arrière, la jambe droite tendue, le talon levé, le genou gauche formant un angle de 90°. Garder le dos droit et les poings fermés à la hauteur de la poitrine. Frapper vers l'avant avec les deux bras en même temps.

- Sauter les pieds joints sur le step. Se tourner vers la gauche en diagonale. Faire un grand pas vers l'arrière, la jambe gauche tendue, le talon levé, le genou droit formant un angle de 90°. Répéter l'exercice pendant 1 minute.

Faire trois séries avec un temps de repos de 15 secondes entre chacune.

## 3- Jeux de pieds

Cet exercice avec impact d'intensité faible **permet de renforcer les os et d'améliorer l'équilibre.**

Il s'agit de le faire le plus rapidement possible sans perdre pied et **en déposant chaque fois la plante des pieds** sur le step.



**Position de départ** : debout sur le step, les genoux légèrement fléchis, les mains sur les hanches, **le pied gauche devant le droit.**

- **Sauter sur le step en inversant la position des pieds.**

Répéter 10 fois.

# Entraîner ses os

## 4- Coups de poing

L'exercice **anti-stress** par excellence !

En prime : il **tonifie les bras et renforce les os fragiles**.



**Position de départ:** debout, les genoux légèrement fléchis, un pied devant l'autre.

- Frapper le punching-ball ou un gros coussin avec ou sans gants de boxe.

Répéter 10 fois.

**Attention :** garder les poings fermés et pointer les doigts vers le bas et non vers les côtés.

Source : **Coup de pouce** (février 1999)

Modèle : Sandra Vallée Photos : Jean-Claude Behar

Lieu : Centre sportif Sport Plus

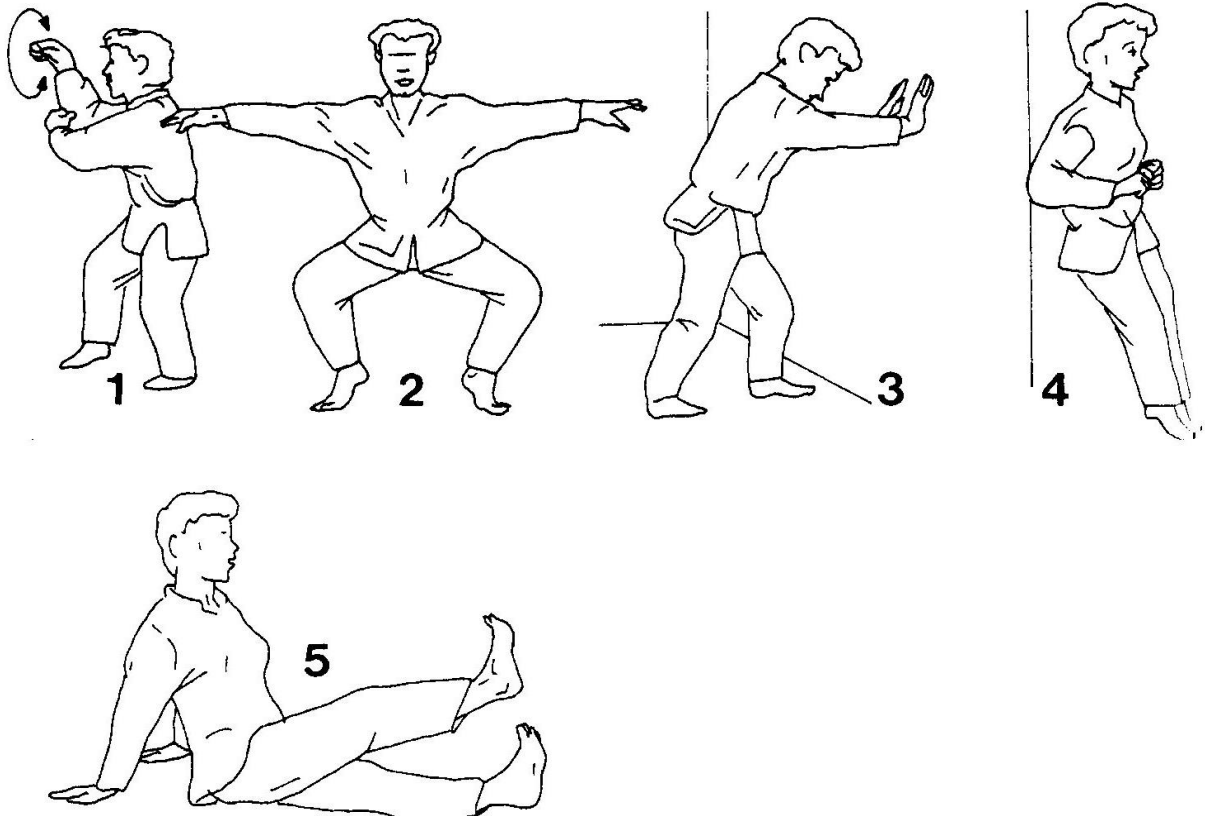
## 5- Contribution gymnique à la prévention de l'ostéoporose

Source : **Le Geste qui soigne** (Éd. Dangles, février 1997)

Gilles Orgeret (masseur-kinésithérapeute)

## 5- Contribution gymnique à la prévention de l'ostéoporose

**Note :** pour les exercices 2 à 6, **soufflez** en même temps que leur exécution.



# Entraîner ses os

Ces exercices pour troisième âge tonique sont à reprendre au mieux deux fois par jour. Si vous le pouvez, mettez-vous aux chevilles et aux avant-bras des charges additionnelles très légères, sous la forme de bracelets tenus par velcro (100 g). Répétez chaque mouvement cinq à dix fois.

**1** : en sautillant sur place, les poignets tournent l'un au-dessus de l'autre.

**2** : en même temps que vous levez les bras latéralement à l'horizontale, montez les talons en pliant un petit peu les genoux.

**3** : une jambe en avant, puis ensuite l'autre, dos droit corrigé, tentez de « pousser » le mur.

**4** : coudes en appui contre un mur, repoussez-les en arrière en montant sur la pointe des pieds sans creuser les reins.

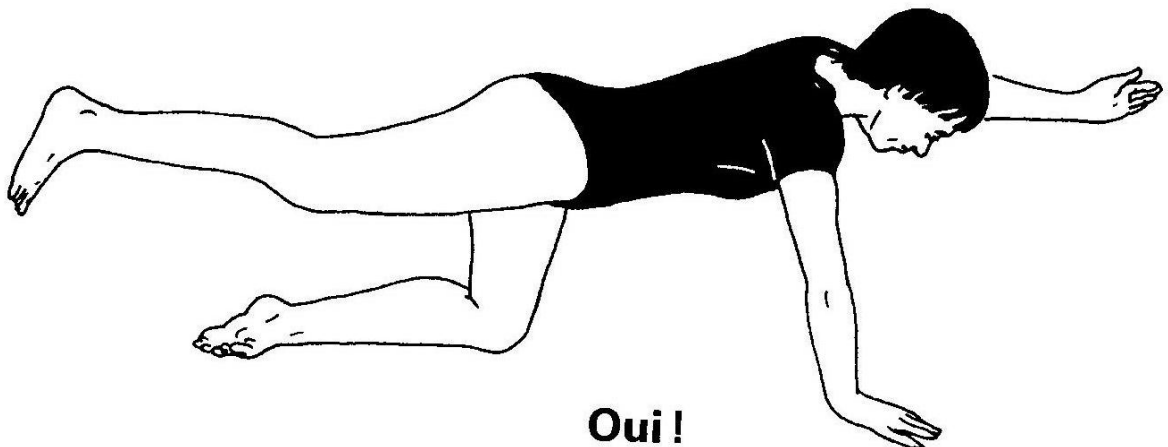
**5** : ainsi, levez une jambe tendue, orteils relevés, sur 30 cm de hauteur. Changez de jambe.

**6** : sans creuser les reins ni le cou, levez jambe et bras opposés, en restant en dessous de l'horizontale.

Cet exercice sert aussi à **contrôler son bassin**. Testez-vous !

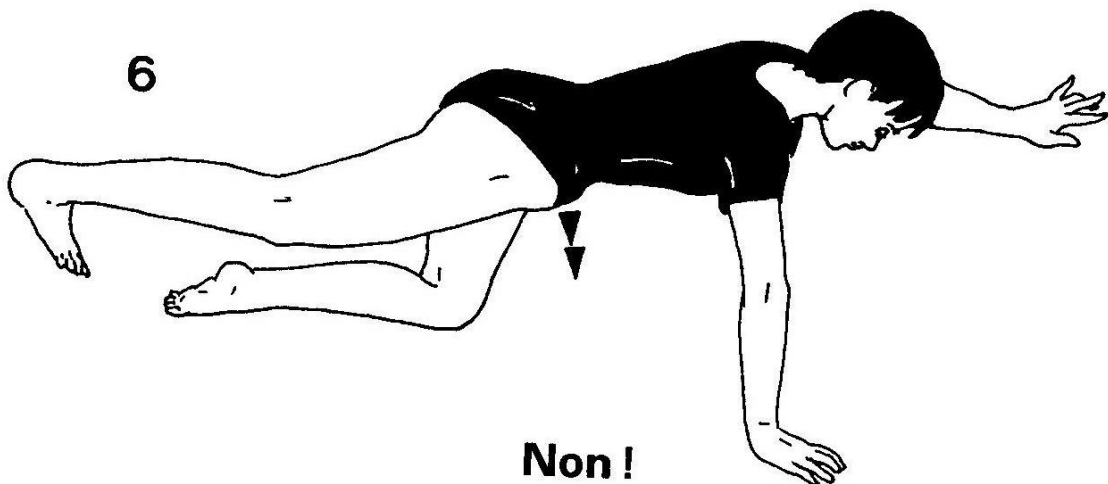
Il s'agit de le garder bien horizontal en tendant jambe et bras opposés dans l'axe.

Si vous ne contrôlez pas votre dos en position quadrupédique, il est à parier que, debout, c'est pire !



**Oui !**

Le bassin est bien tenu horizontal



**Non !**

La hanche bascule, donc le dos tourne

# Entraîner ses os

---

[6- Exercices de rééducation dans les lombalgies](#)

[7- Exercices de rééducation dynamique](#)

[8- Conseils pratiques](#)

Copyright © *Mutuelle Saint-Martin* - Tous droits réservés

## **6- Exercices de rééducation dans les lombalgies**

---

### **Repos et rééducation posturale**

indiqués même **au cours** d'une poussée lombalgique



#### **Repos**

Couché sur le dos, sur un plan dur. Mettre une planche sous le matelas. Mettre un coussin sous la tête et éventuellement un coussin sous le bassin, hanches et genoux fléchis à 45 °.



#### **Rééducation posturale**

Couché, les mains derrière la nuque, jambes fléchies à 45 ° ; inspirez profondément en gonflant la poitrine et en creusant l'abdomen, décontractez vos muscles abdominaux, puis recommencez. Répétez cet exercice 10 fois.

## **7- Exercices de rééducation dynamique**

---

indiqués seulement **en dehors** d'une poussée lombalgique



Couché sur le dos, pliez les genoux contre le thorax, puis ramenez-les vers l'avant. Répétez cet exercice 10 fois.



Couché sur le dos. Amenez un genou contre le thorax. Soulevez lentement l'autre membre inférieur en extension progressivement jusqu'à 90 ° ; puis abaissez lentement. Répétez cet exercice 10 fois.

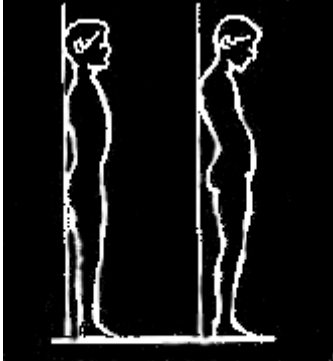


Couché à plat ventre, un coussin sous l'abdomen, contractez les muscles fessiers. Décontractez-vous, puis recommencez. Répétez cet exercice 10 fois.

# Entraîner ses os

## 8- Conseils pratiques

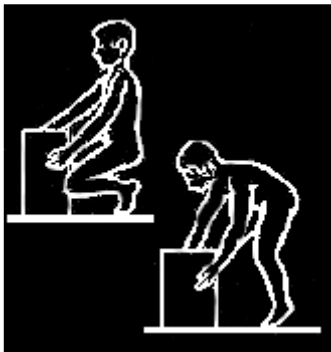
---



**1) Tenez-vous toujours bien** que ce soit debout, assis ou couché. Debout, rentrez le ventre, effacez les courbures du dos comme pour vous allonger, vous grandir. Évitez d'être assis sur un fauteuil trop bas. Gardez le dos droit. Reposez-vous de préférence étendu à plat, sur le dos, un coussin sous les genoux. Coupez votre journée par une ou deux périodes de repos, allongé, 15-20 environ.



Dormez de préférence sur le dos (sans oreiller) sur un matelas ferme.



**2) Évitez les efforts et les exercices violents**

Le port de charges lourdes, les efforts en flexion. Pour soulever un objet, ne vous penchez pas en avant. Accroupissez-vous en gardant le buste droit et relevez-vous en concentrant l'effort sur vos jambes. Ne tentez pas de soulever un objet lourd lorsque vous êtes mal placé ou si ce mouvement exige une torsion du tronc.

**3) Évitez les longs trajets sans étapes en car ou en auto**

Cependant, si vous en faites, arrêtez-vous et descendez vous promener dix minutes toutes les deux heures.

