

## Muscles toniques et fonctionnels

Avec une bonne musculature, affrontez le quotidien avec assurance! Les muscles sont constitués de petites fibres capables de se contracter de manière active. Ils soutiennent et stabilisent les articulations, et permettent les mouvements quotidiens. C'est la raison pour laquelle il est conseillé de les entraîner à tout âge.

En effet, avec l'âge, la masse et la force de notre musculature diminuent, particulièrement dans nos jambes. De simples activités telles que marcher, monter des escaliers deviennent de plus en plus pénibles. Des exercices de musculation ciblés permettent d'enrayer ce phénomène de la sarcopénie (vieillesse musculaire).

Se muscler signifie renforcer la masse musculaire activement. L'activité physique régulière permet d'améliorer la coordination entre le cerveau et les muscles, ce qui entraîne un développement de force plus rapide et plus élevé, et aide à maintenir l'équilibre. C'est essentiel dans la prévention des chutes. Devenez plus tonique en pratiquant les exercices de ce dépliant.

## Comment devenir plus endurant?

Sortez de votre zone de confort! Cela en vaut la peine!

Quiconque souhaite renforcer sa masse musculaire doit soumettre ses muscles à une charge adéquate, à un «stimulus efficace», ce qui entraîne, à court terme, une fatigue de la musculature et suppose un effort. Il faut une contrainte suffisante pour que le muscle adapte ses capacités.

Chaque exercice doit créer une tension de trente à soixante secondes dans le muscle. Pour la plupart des exercices, vous atteindrez cet objectif par la répétition, et pour les exercices statiques, vous l'atteindrez par la durée.

**Entraînement 1 x par semaine** = maintient le niveau de musculature actuel

**Entraînement 3 x par semaine** = renforce la musculature à condition que l'entraînement soit régulier et pratiqué sur le long terme!

## Mobilité et endurance

Pour être en forme et le rester, il n'y a pas que la force qui compte; la mobilité, la coordination et l'endurance sont tout aussi importantes. Elles aussi doivent être travaillées pour entretenir la forme physique et psychique. Pour améliorer votre souplesse, nous vous recommandons le dépliant «Restez souple et en forme» de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Des activités telles que le qi gong ou la danse permettent d'améliorer votre coordination. Pour l'endurance, tournez-vous vers des sports tels que la randonnée, la nage ou le vélo.

Le Réseau suisse Santé et activité physique «hepa.ch» recommande aux adultes de pratiquer chaque semaine au moins 2h30 d'activité physique d'intensité moyenne ou 1h15 d'activité physique d'intensité élevée, réparties sur plusieurs jours.

Trouvez le cours de gymnastique adapté à vos besoins à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/cours](http://www.ligues-rhumatisme.ch/cours).

## Quand les muscles se crispent

Les crampes musculaires affectent généralement les muscles squelettiques. Ceux-ci se contractent alors involontairement. Ce phénomène est en principe sans danger, mais très douloureux. Normalement, le muscle se détend après une tension consciente. À ce jour, il n'existe aucune explication valable sur l'apparition de crampes. Si celles-ci sont fréquentes, il convient de consulter un médecin.

## Publications

**Restez souple et en forme!**  
8 exercices, dépliant (F 1001), gratuit

**Pas à pas**  
Randonner, c'est bon pour la santé  
Livret (F 1041) gratuit

**Moyens auxiliaires**  
Aides au quotidien pour vous faciliter la vie  
Catalogue (F 003) gratuit

Pour savoir quel sport pourrait vous convenir, faites le test sur [www.mein-sport.ch](http://www.mein-sport.ch).

Découvrez nos moyens auxiliaires et nos publications:  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), 044 487 40 10  
ou [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch).

**Nouveau.** Soufrol® Muscle Magnesium Crème.



Contient du magnésium et soufre (MSM)

**Triple bénéfique.**  
■ Détend ■ Régénère ■ Soigne  
**Faire pénétrer en massant et se détendre.**

Gebro Pharma | Un plus pour la vie



**POUR NOTRE PROCHAINE BROCHURE GRATUITE**

SMS au 488:  
[give.rheumaliga.ch](http://give.rheumaliga.ch)

Un don de 5 francs nous aide déjà à poursuivre la diffusion gratuite de nos brochures.

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

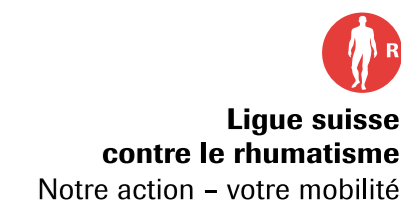
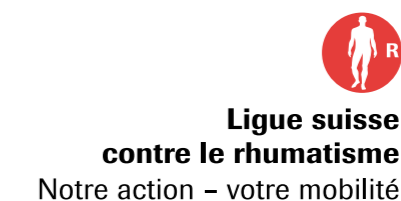
[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

## Puissance concentrée

Un programme d'exercices pour tonifier vos muscles

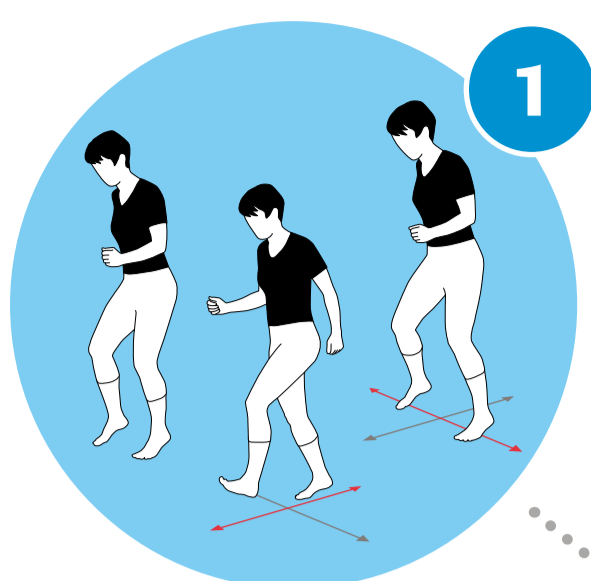
F 1002 / 8200 / OD / 12.2018

Brochure réalisée grâce au soutien de



# Puissance concentrée

## Un programme d'exercices pour tonifier vos muscles



### Force rapide, coordination

**Position de départ:** Debout, station verticale.  
**Exécution:** Trottiner sur place, les talons toujours vers le haut, et les bras en mouvement. Écarter les jambes en trottinant et revenir en position initiale, puis placer un pied devant l'autre et revenir en position initiale. **Attention:** Ici aussi, talons toujours vers le haut, bras en mouvement et fréquence des pas soutenue. **Répétition:** 30-120 secondes, pour chaque variante 3 séries. Respirer régulièrement.

**Mouvement comparable:**  
Éviter qch., changer de direction.

### Tronc, abdomen

**Position de départ:** À genoux devant une chaise, en s'appuyant sur les orteils, les hanches au-dessus des genoux et les coudes posés sur la chaise, sous les épaules. **Exécution:** Lever en même temps les deux genoux à env. 5 cm du sol. **Répétition:** Tenir 20-60 secondes, 3 séries. Respirer régulièrement. **Variante 1:** Pendant que les genoux sont en l'air, lever alternativement les pieds droit/gauche à intervalles de 2 secondes, 3 séries de 10 répétitions. **Variante 2:** Au lieu d'une chaise, utiliser un grand ballon de gymnastique.

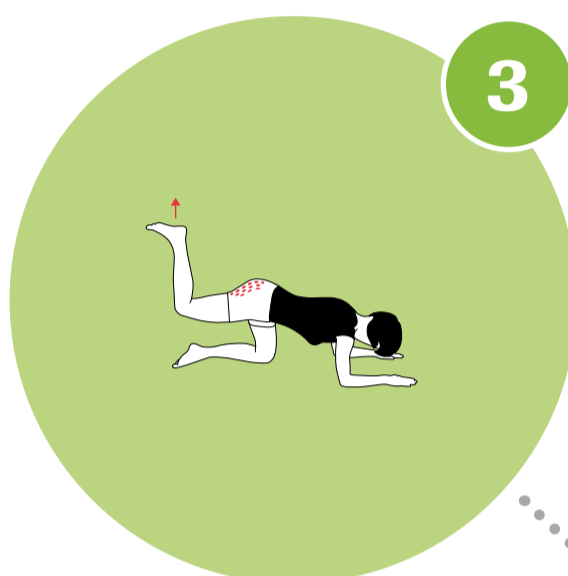
**Mouvement comparable:**  
Se lever, s'asseoir, s'allonger.



### Muscles fessiers

**Position de départ:** À genoux et sur les avant-bras, coudes sous les épaules, genoux sous les hanches, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. **Exécution:** Lever la plante du pied droit vers le haut, le tronc et le bassin restent stables. **Répétition:** Petits mouvements pulsés, 10-20x, 3 séries de chaque côté. Respirer régulièrement.

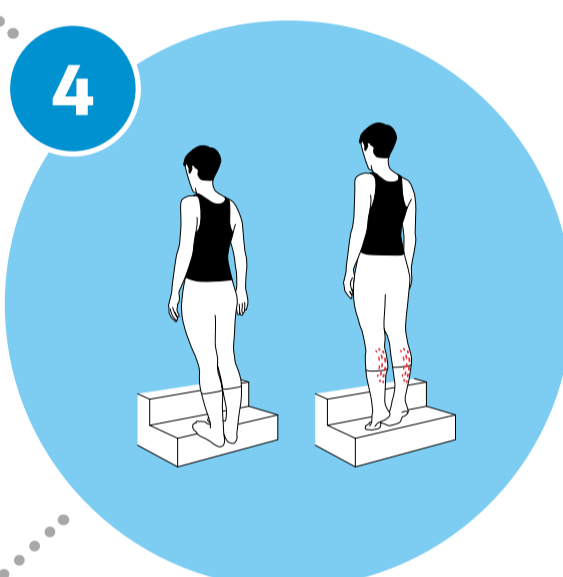
**Mouvement comparable:**  
Marcher.



### Partie inférieure de la jambe, mollet

**Position de départ:** Se placer sur une marche en y posant uniquement l'avant des pieds, pieds écartés à la largeur des hanches, le poids réparti uniformément sur les deux pieds. Si nécessaire, prendre appui sur la main courante. **Exécution:** Lever les talons le plus haut possible, puis les abaisser lentement. **Répétition:** 10-20x, 3 séries. Respirer régulièrement. **Variante:** Exécuter l'exercice sur une jambe. Si nécessaire, se stabiliser à l'aide de la deuxième jambe.

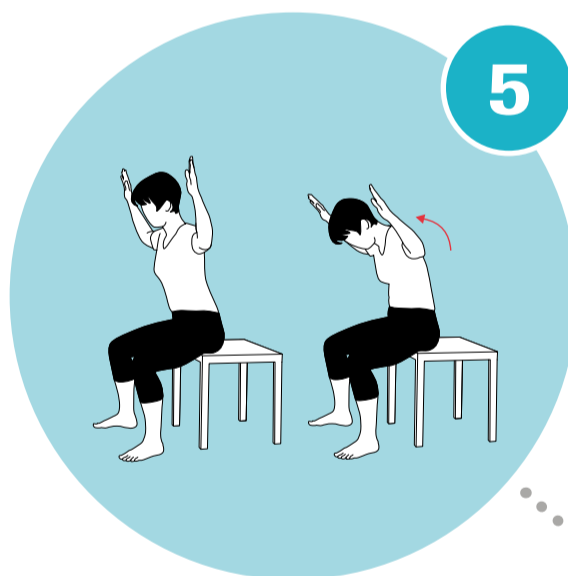
**Mouvement comparable:**  
Monter un escalier.



### Dos

**Position de départ:** Se tenir assis bien droit au bord de la chaise, les jambes légèrement écartées, les bras en U. **Exécution:** Enrouler la tête et la colonne vertébrale, puis dérouler. **Répétition:** 10-20x à intervalles de 2 secondes, 3 séries. Respirer régulièrement. **Variante 1:** Croiser les bras devant le sternum. **Variante 2:** Poids supplémentaire dans les mains (ex. bouteille en PET de 0,5 litre).

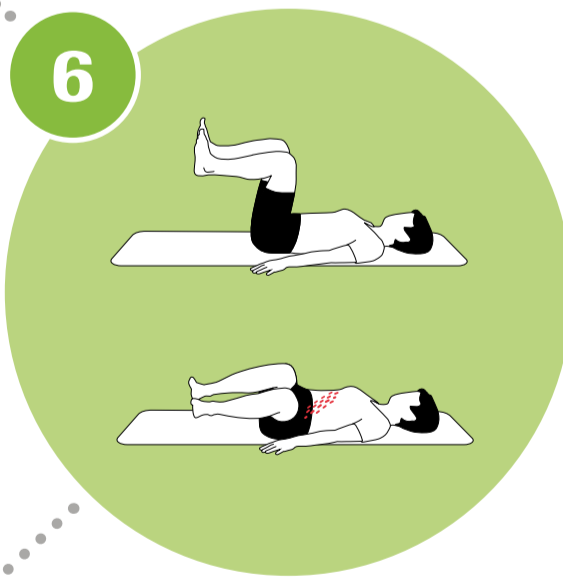
**Mouvement comparable:**  
Posture droite, s'étirer.



### Abdominaux obliques

**Position de départ:** Allongé sur le dos, bras le long du corps, jambes repliées à angle droit, genoux au-dessus des hanches. **Exécution:** Faire basculer les jambes en un seul bloc sur le côté (sans toucher le sol) - la ceinture scapulaire et la tête restent stables. **Répétition:** Faire basculer les jambes 10x sur le côté à intervalles de 2 secondes, 3 séries de chaque côté. Respirer régulièrement. **Variante:** Placer les pieds au sol l'un à côté de l'autre, et faire basculer les jambes ainsi.

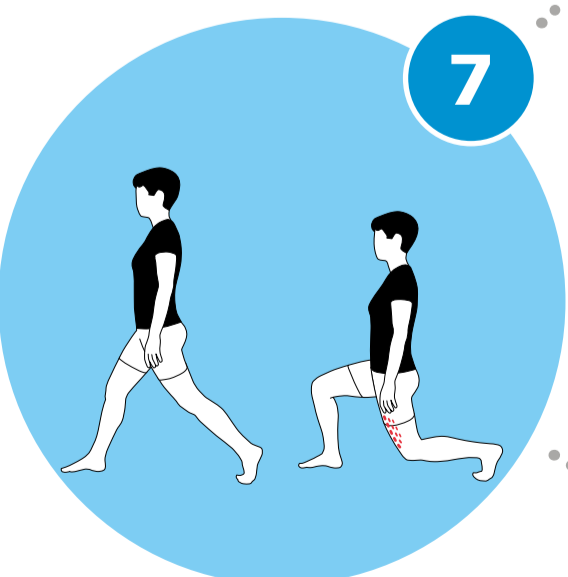
**Mouvement comparable:**  
Effectuer des rotations en passant l'aspirateur, en rangeant les courses.



### Cuisses, muscles fessiers

**Position de départ:** Placer un pied devant l'autre. Si nécessaire, se tenir légèrement au mur. **Exécution:** En maintenant le buste droit, descendre le genou arrière vers le sol (sans le toucher), puis remonter vers le haut. Maintenir le genou avant au-dessus du pied avant. **Répétition:** 10-20x, 3 séries de chaque côté. Respirer régulièrement.

**Mouvement comparable:**  
Se lever, monter un escalier.



### Épaules

**Position de départ:** Debout, position verticale, bras en U. **Exécution:** Joindre les mains au-dessus de la tête, puis replacer les bras en U. **Répétition:** 10-20x, 3 séries. Respirer régulièrement. **Variante:** Poids supplémentaire dans les mains (ex. bouteille en PET de 0,5 litre).

**Mouvement comparable:**  
Se laver les cheveux, se peigner.

