

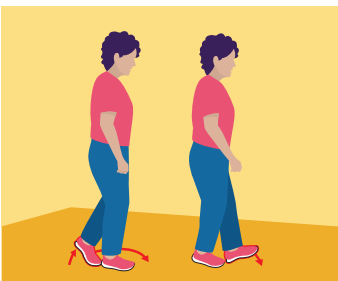
# 14 exercices pour améliorer la force et l'équilibre des personnes âgées



## Exercice 1 : Position sur une jambe

Il est préférable de commencer par un exercice d'équilibre simple pour les aîné(e)s. Voici comment faire celui-ci : tenez-vous derrière une chaise stable et solide (pas une avec des roues), et retenez-vous au dossier de celle-ci. Soulevez votre pied droit et gardez l'équilibre sur votre pied gauche. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, puis changez de pied.

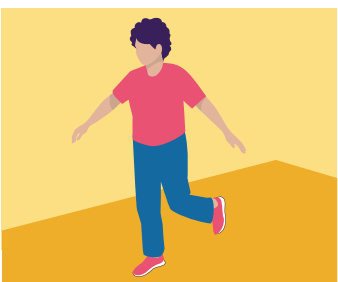
L'objectif devrait être de se tenir debout sur un pied sans se retenir à la chaise et de maintenir cette pose pendant une minute.



## Exercice 2 : La marche talon-orteil

En lisant ce qui suit, vous pourriez vous demander « Comment la marche peut améliorer l'équilibre? » Cet exercice renforce vos jambes, ce qui vous permet de marcher sans tomber.

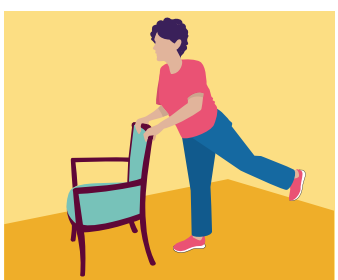
Mettez le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche. Déplacez le pied gauche devant le droit, en mettant votre poids sur le talon. Déplacez ensuite votre poids sur les orteils. Répétez cette étape avec le pied gauche. Faites 20 pas de cette façon.



## Exercice 3 : Chavirement

Tenez-vous debout avec vos pieds séparés, placés à la largeur de vos hanches. Assurez-vous que vos deux pieds sont fermement ancrés au sol. Tenez-vous droit, avec votre tête droite. Ensuite, transférez votre poids sur votre pied droit et soulevez lentement votre jambe gauche du sol. Maintenez cette position aussi longtemps que possible (mais pas plus de 30 secondes).

Remettez lentement votre pied sur le sol, puis transférez votre poids sur ce pied. Soulevez lentement la jambe opposée. Commencez par faire cet exercice pour l'équilibre cinq fois de chaque côté, puis progressez à plus grand nombre de répétitions.



## Exercice 4 : Élévation arrière de la jambe

Cet exercice de musculation pour les aîné(e)s renforce vos membres inférieurs et votre dos.

Tenez-vous derrière une chaise. Soulevez lentement votre jambe droite en arrière; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.



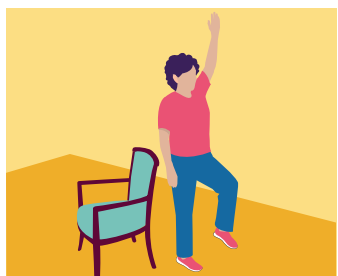
### Exercice 5 : Étirement de l'horloge

Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice.

Imaginez que vous vous tenez au centre d'une horloge. Le numéro 12 se trouve directement en face de vous et le numéro 6, directement derrière vous. Tenez la chaise avec votre main gauche.

Soulevez votre jambe droite et étendez votre bras droit afin qu'il pointe vers le numéro 12. Ensuite, pointez votre bras vers le numéro 3, et enfin, pointez-le derrière vous au numéro 6. Ramenez votre bras au numéro 3, puis au numéro 12. Regardez toujours vers l'avant.

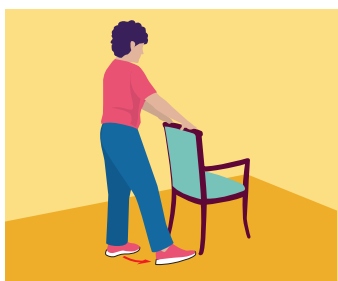
Répétez cet exercice deux fois de chaque côté.



### Exercice 6 : Position sur une jambe avec bras

Cet exercice d'équilibre pour les aîné(e)s améliore votre coordination physique.

Tenez-vous debout à côté d'une chaise avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps. Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête. Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez le même mouvement avec le côté droit.



### Exercice 7 : Élévation latérale de la jambe

Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice visant à améliorer l'équilibre.

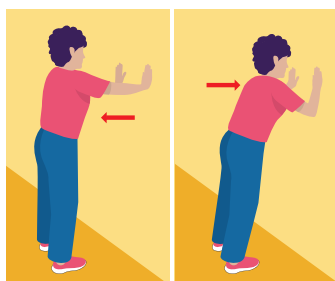
Tenez-vous derrière la chaise avec vos pieds légèrement écartés. Soulevez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit, vos orteils vers l'avant, et regardez droit devant vous. Abaissez votre jambe droite lentement. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par jambe.



### Exercice 8 : Bâton d'équilibre

Cet exercice d'équilibre pour les aîné(e)s peut être effectué en position assise. Vous aurez besoin d'une canne ou d'une sorte de bâton. Un balai peut aussi faire l'affaire; il suffit d'enlever la tête du balai avant de commencer.

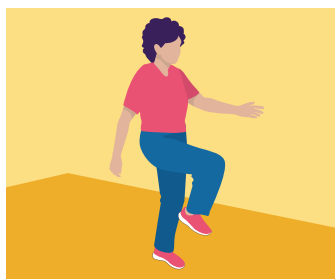
Tenez le bâton à plat sur la paume de votre main. Le but de cet exercice est de garder le bâton droit le plus longtemps possible. Changez de main afin de travailler sur vos compétences d'équilibre des deux côtés de votre corps.



### Exercice 9 : Pompes au mur

Tant que vous avez un mur, vous pouvez faire cet exercice de musculation pour les aîné(e)s.

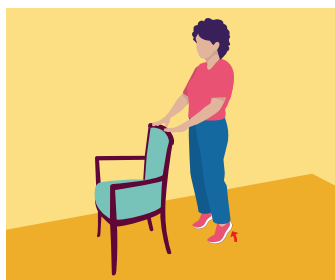
Tenez-vous une longueur de bras devant un mur vide, exempt de peintures, de décorations, de fenêtres ou de portes. Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules. Gardez vos pieds plantés au sol pendant que vous approchez lentement votre corps du mur. Repoussez-vous doucement pour que vos bras soient droits. Répétez l'exercice 20 fois.



### Exercice 10 : Marche militaire sur place

La marche militaire est un excellent exercice d'équilibre pour les aîné(e)s. Si vous devez vous accrocher à quelque chose, faites cet exercice devant un comptoir.

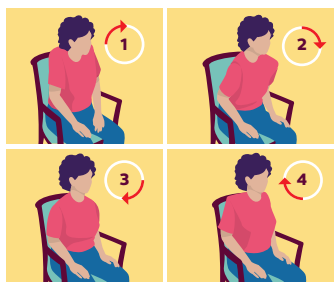
Debout, soulevez le genou droit le plus haut possible. Abaissez-le, puis soulevez la jambe gauche. Soulevez et abaissez vos jambes 20 fois.



### Exercice 11 : Soulèvement sur les orteils

Cet exercice de musculation pour les aîné(e)s améliore également l'équilibre. Vous aurez besoin d'une chaise ou d'un comptoir.

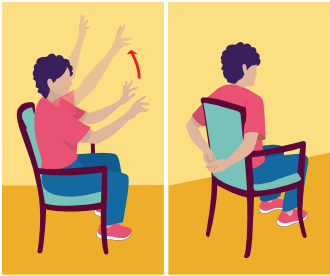
Tenez-vous droit et soulevez vos bras devant vous. Levez-vous sur vos orteils aussi haut que possible, puis abaissez-vous doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise ou le comptoir. Soulevez et abaissez-vous 20 fois.



### Exercice 12 : Roulements d'épaule

C'est un exercice simple pour les aîné(e)s. Vous pouvez le faire assis ou debout.

Roulez doucement vos épaules jusqu'au plafond, puis vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, faites la même chose, mais roulez-les vers l'avant puis vers le bas.



### Exercice 13 : Exercices pour les mains et les doigts

Les exercices suivants visent à améliorer la flexibilité. Vous n'avez pas besoin d'être debout pour les effectuer.

Dans le premier exercice, faites comme s'il y avait un mur devant vous. Vos doigts escaladeront le mur jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-dessus de votre tête. Tout en maintenant vos bras au-dessus de votre tête, agitez vos doigts pendant 10 secondes. Ensuite, redescendez-les progressivement.

Pendant le deuxième exercice, touchez vos mains dans votre dos. Tentez d'attraper votre main gauche avec votre main droite dans votre dos. Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis essayez avec votre autre bras.



### Exercice 14 : Étirements des mollets

Ces exercices de musculation pour les aîné(e)s peuvent être effectués assis ou debout.

Pour faire des étirements de mollets en position debout, trouvez un mur vide. Tenez-vous face au mur avec vos mains appuyées sur le mur au niveau des yeux. Placez votre jambe gauche derrière votre jambe droite. Gardez votre talon gauche sur le sol et pliez votre genou droit. Maintenez l'étirement pendant 15 à 30 secondes. Répétez deux à quatre fois par jambe.

Si vous voulez étirer vos mollets en position assise, vous aurez besoin d'une serviette. Asseyez-vous sur le sol avec vos jambes droites. Passez la serviette autour de la plante de votre pied droit en tenant les deux extrémités. Tirez la serviette vers vous tout en gardant votre genou droit et maintenez la position pendant 15 à 30 secondes. Répétez l'exercice deux à quatre fois par jambe.

**MISE EN GARDE:** Rappelez-vous qu'avant d'entreprendre un programme d'exercices, il est important de consulter votre médecin. Les chutes ne doivent pas être une réalité de la vie; l'exercice peut vous rendre plus fort(e) et plus en forme. Vous n'avez pas non plus besoin d'équipement sophistiqué, il suffit d'une chaise!