

5 minutes d'exercice

La fente



par *Greg Poole, M.Sc.,
physiologiste de l'exercice certifié*

Conserver des muscles des jambes et les fessiers fermes

Vers l'âge de 55 ans, les adultes commencent à perdre progressivement de leur masse musculaire, et cette perte est plus prononcée au niveau des jambes et des fessiers qu'elle ne l'est pour le tronc et les membres supérieurs. Cette perte nuit à la mobilité et à l'équilibre, et réduit notre qualité de vie et notre autonomie.

L'exercice de renforcement suivant prévient l'aplatissement des fesses et l'amaigrissement des jambes à mesure que l'on vieillit.

- 1. Assurez votre équilibre et votre sécurité en vous tenant près d'une table solide, le pied droit en avant.**
- 2. Transférez votre poids sur le pied droit.**
- 3. Pliez le genou droit à un angle de 75 degrés en maintenant le haut du corps bien droit.**
- 4. Redressez lentement le genou; vous devriez sentir de la pression sur toute la plante de votre pied.**
- 5. Répétez cet exercice 10 fois.**
- 6. Reposez-vous une minute.**
- 7. Mettez la jambe gauche à l'avant et répétez le même exercice 10 fois.**

Faites cet exercice tous les deux jours. En quatre semaines, passez graduellement à 2 ou 3 séries de 10 mouvements de fente. Pour progresser davantage, pliez davantage le genou, mais veillez à ce que l'articulation de la hanche demeure toujours plus haute que le genou.

Greg Poole, auparavant codirecteur des sports à l'Université Carleton, à Ottawa, a une vaste expérience comme auteur et conférencier. En 2003, il a pris une retraite anticipée, est déménagé à Vancouver où il travaille maintenant comme entraîneur personnel.

