Livret d'information

Réadaptation fonctionnelle cardiaque

Les médicaments « FORME » de votre coeur

Exercices de renforcement musculaire

CHU de Montpellier
Hôpital Arnaud de Villeneuve
Pôle Coeur-Poumons
371, Avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5

www.chu-montpellier.fr

Ce livret a été conçu pour vous encourager à poursuivre vos exercices de renforcement musculaire pour garder votre cœur en forme.

N'oubliez pas de toujours rythmer l'effort sur la respiration.

PRINCIPES BASIQUES

Respiration : inspirez par le nez, soufflez à l'effort. Ne retenez jamais votre souffle.
Rythmez votre respiration sur l'effort.
Répétions par série de 10, avec une pause entre chaque série.
Pensez à boire.

POSOLOGIE

Exercices d'endurance à faire 3 fois par semaine au minimum.
Exercices de renforcement musculaire à faire 2 fois par semaine.

Les bras

Choisissez au moins trois des exercices suivants pour vos bras.

1. Expirer, flexion des bras
2. Inspirer, extension

1. Bras le long du corps, baisser les épaules
2. Expirer, lever les bras devant légèrement écartés
3. Inspirer, relâcher, bras le long du corps

1. Bras le long du corps baisser les épaules
2. Expirer, lever les bras devant à l'horizontale , coudes souples
3. Inspirer, relâcher

1. Dos droit, épaules basses, coudes au corps
2. Expirer, tendre les bras
3. Inspirer, plier

1. Dos droit, épaules basses, coudes écartés
2. Inspirer, tirer les coudes en arrière (ouvrir le thorax)
3. Expirer, ramener les coudes au corps

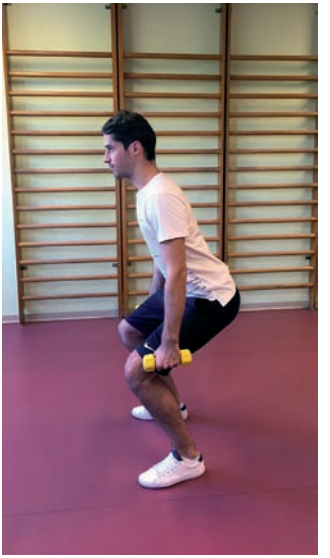
1. Dos droit, épaules basses
2. Expirer, coup de poing en avant
3. Inspirer, coude en arrière

1. Coudes en arrière, avant-bras parallèles
2. Expirer, bras tendus
3. Inspirer, bras fléchis

1. Position développé couché, bras verticaux, coudes au sol
2. Expirer, pousser vers le plafond
3. Inspirer, poser

1. Mains serrées, coudes écartés
2. Expirer, ramener les coudes en avant
3. Inspirer, bras en arrière, coudes pliés

Les cuisses



1. Inspirer, debout, pieds écartés largeur du bassin
2. Expirer, fléchir les cuisses, garder bien les genoux au dessus des pieds

Les abdominaux

1. Épaules basses, tête droite, appui sur le sacrum, appui léger des pieds sur le sol
2. Expirer, serrer le périné (sans serrer les fesses)
3. Rentrer le ventre de bas en haut (bas du ventre jusqu'à dessous de poitrine)

L'IDÉAL: Garder le ventre plat et contracté en inspirant dans les côtes, dans le dos.

1 Même exercice, bras décollés du sol, descendre les épaules

2 Expirer, rentrer le ventre de bas en haut, décoller les bras à ras du sol

3 Inspirer

1 Même exercice, épaules basses, coudes pliés vers l'extérieur

2 Expirer, préparer le ventre, repousser le coussin vers les genoux

3 Inspirer relâcher la pression sur le coussin (pas le ventre!)

1 Même exercice, presser le coussin (quand les mains se rapprochent les coudes s'écartent)

2 Expirer, aplatir le ventre, presser sur le coussin

3 Inspirer, relâcher la pression sur le coussin

1. Même exercice, épaules basses
2. Expirer, préparer le ventre, repousser le ballon
3. Inspirer, relâcher la pression sur le ballon

1. Ballon entre les genoux
2. Expirer, aplatir le ventre, serrer le ballon pour intensifier la contraction
3. Inspirer, relâcher la pression des genoux

1. Expirer, rentrer le ventre, allonger la jambe dans le prolongement de la cuisse
2. Inspirer ‘dans le dos’, sans rien relâcher
3. Poser délicatement le pied à la même place qu’au départ

Option +
Même exercice ,bras vers le plafond (dorsaux contractés)

Les étirements

Finissez vos exercices en vous étirant, et détendez-vous.

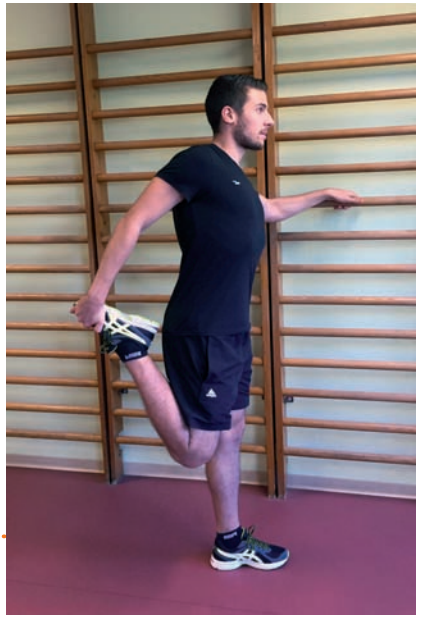
1. Croiser une jambe sur l'autre
2. Laisser tomber les jambes du côté où la jambe est dessus
3. Garder les épaules au sol, tourner la tête du coté opposé
4. Laisser aller, expirer, attendre et ressentir

Étirer, expirer

Étirer, expirer, attendre et ressentir

Expirer, étirer, attendre et ressentir

1. Pieds parallèles, un pied devant à l'aplomb du genou un pied derrière bien droit
2. Avancer le bassin talon enfoncé dans le sol, expirer attendre et ressentir
3. Pousser votre bassin en avant , expirer, ressentir



1. Pousser le bassin vers l'avant
2. Tirer la cuisse vers l'arrière, expirer, inspirer, attendre et ressentir
3. Se grandir, pousser le genou dans le sol sur l'expiration 4 ou 5 fois

BRAVO!

Mes notes

Décidez de vos jours d'entretien forme en cochant les cases suivantes avec les jours réservés à vos exercices de renforcement musculaire.

- ☐ Lundi
- ☐ Mardi
- ☐ Mercredi
- ☐ Jeudi
- ☐ Vendredi
- ☐ Samedi
- ☐ Dimanche

N'oubliez pas de vous réserver au moins 30 minutes d'endurance 3 fois par semaine.

Soyez régulier,
Courage !!!

Prenez soin de vous ! Prenez en main votre santé!
Découvrez le plaisir de gérer votre forme!!!!

Conception, réalisation: Service Communication - CHU de Montpellier - C.Blazy - 05/16

COEUR & POUMONS
CHU
MONTPELLIER CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE