



- Mettez-vous debout derrière une chaise, les pieds à l'écartement du bassin.
- Épaules basses, regardez droit devant vous et fixez un point sur le mur.
- Prenez appui sur le dossier de la chaise et contractez énergiquement tous vos muscles.
- Faites passer le poids du corps sur la plante des pieds en inclinant légèrement le corps vers l'avant.
- Décollez les talons en expirant et hissez-vous lentement sur la pointe des pieds en gardant les pieds parallèles et dirigés vers l'avant.
- Inspirez et expirez normalement. Restez sur la pointe des pieds pendant 5 secondes.
- Abaissez lentement les pieds pour reposer les talons sur le sol en inspirant et enchaînez avec le mouvement suivant.

Le meilleur pour les jambes

Variante : exercice rapide**Niveau 2**

Cette exercice qui active la circulation et lutte contre le gonflement des jambes est recommandé en cas de station assise prolongée.

- Placez une chaise à proximité pour vous stabiliser si vous perdez l'équilibre.
- Positionnez-vous comme dans l'exercice précédent. Contractez les muscles, puis faites passer le poids du corps sur le pied droit.
- Hissez-vous lentement en prenant appui sur la plante du pied droit. Soulevez légèrement le pied gauche pour l'amener contre le mollet droit. Tenez la position 5 à 10 secondes, puis reposez les pieds sur le sol.

 **Durée de la séquence**

Exercice de base : 5 fois, 2 séries
Variante : 10 fois de chaque côté, 2 séries

 **Conseils pratiques**
Exercice de base :

- Pour garder l'équilibre avant-arrière, rapprochez les mollets et tournez légèrement les genoux vers l'extérieur.

Variante :

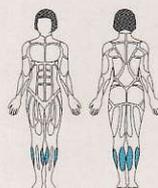
- Si vous n'arrivez pas à soulever suffisamment le talon, prenez appui sur le dossier de la chaise, expirez et appuyez les orteils contre le sol pour vous soulever.

 **Exercice complémentaire**
Pour les muscles de la face postérieure de la cuisse :

Monter une marche (variante fiche 17)

 **Type morphologique**

Exercices recommandés aux personnes menues qui ont besoin de se muscler les mollets.

**Résultats**

Sur les muscles du mollet