

## La gymnastique vasculaire des jambes : AU BUREAU

Si vous exercez une profession nécessitant une position assise, il est tout à fait possible de faire travailler quotidiennement les muscles de vos jambes (posturaux et profonds) ... en toute discrétion.

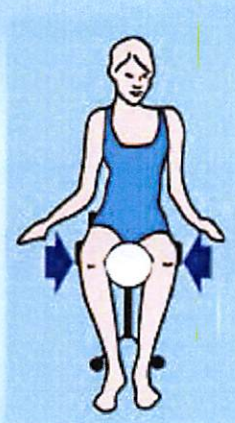
**La gymnastique vasculaire des jambes**, vous aidera, chaque jour, à maintenir le bon état de votre système veineux et lymphatique, en complément des conseils de votre médecin traitant.

### Flexion dorsale du pied

Asseyez-vous au bord de votre chaise, en étendant la jambe droite devant vous.

Posez le pied par terre en prenant bien appui sur le talon. Ramenez le bout du pied vers vous en étirant le plus possible vers un angle de 45°.

Effectuez 4 séries de 20 secondes pour chaque jambe



### Muscle profond des cuisses

Asseyez-vous le dos bien droit. Inspirez profondément (fenêtre ouverte si possible).

Serrez un coussin, un ballon de mousse ou un gros livre, le plus fortement possible entre vos genoux. Tenez la pression 20 secondes. Relachez.

(vous pouvez également serrer vos genoux l'un contre l'autre puis essayer de les écarter avec les deux mains).

Effectuez 4 séries de 20 secondes

### Développement des muscles psoas

Asseyez-vous le dos bien droit. Inspirez profondément (fenêtre ouverte si possible). Plaquez votre genou sous le plateau de votre bureau, cuisse à plat et genou vers l'extérieur. Faites l'effort de pousser vers le haut comme pour le soulever (en gardant les mains à plat pour le retenir). Conservez la tension 20 secondes puis relâchez.

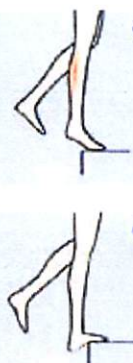
Effectuez 4 séries de 20 secondes pour chaque jambe.



## LA GYMNASTIQUE VASCULAIRE DES JAMBES À LA MAISON

Plus de 80% des veines de nos jambes se trouvent à l'intérieur des muscles. Il y a donc un grand intérêt à conserver non seulement des jambes musclées, toniques, mais également de mobiliser les "bons" muscles. La **gymnastique vasculaire des jambes**, vous aidera, chaque jour, à maintenir le bon état de votre système veineux et lymphatique, en complément des conseils de votre médecin traitant.

**Echauffement :** Avant de commencer les 3 exercices suivants, effectuez plusieurs flexions / extensions sur les jambes (accroupie puis debout) durant 2 minutes.



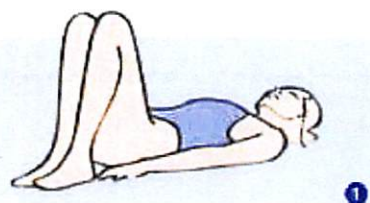
- 2 L'exercice de la pompe à veines :** mettez-vous en équilibre sur une jambe, le bout du pied surélevé par rapport au sol (par exemple sur une marche d'escalier ou un gros livre) (1). Soulevez-vous le plus haut possible en prenant appui sur vos orteils (2). Redescendez ensuite le talon le plus bas possible sans décoller vos orteils (3).

**Effectuez 20 séries pour chaque jambe.**

**Travail des muscles profonds des cuisses :** allongez-vous, jambes repliées (1). Serrez les genoux le plus fortement

possible l'un contre l'autre (pour renforcer l'effet de l'exercice, utilisez un petit ballon ou cherchez à écarter vos genoux avec les deux mains) (2-3).

Relâchez les jambes après chaque tension.



**Effectuez quatre séries de 20 mouvements.**



**Développement des muscles psoas :** mettez-vous en équilibre sur une jambe, pied à plat, mains sur les hanches (si vous avez du mal à tenir l'équilibre, appuyez-vous sur le dossier d'une chaise) (1). Montez l'autre genou le plus haut possible (jusqu'à toucher votre buste) (2).

Pour renforcer l'effet de l'exercice, attachez un poids à chaque cheville ou attachez un lien élastique au pied de la jambe qui remonte (vendu en magasin de sport).

**Effectuez deux séries de 20 mouvements en alternant la jambe gauche et droite.**