

# Les petites victoires du quotidien : travail du bas du corps !

Depuis le début de la Semaine Nationale de Prévention, la Fédération Française des Diabétiques vous propose une série de vidéos pour travailler le haut du corps, renforcer le bas du corps, travailler son équilibre, grâce à des professionnels de l'activité physique adaptée, Anis et Jérôme. Dans cette nouvelle vidéo, ils nous dévoilent quelques astuces simples à mettre en œuvre et à la portée de tous, pour être plus actif au quotidien et se remotiver pour pratiquer une activité physique plus régulière. Cette cinquième vidéo est à découvrir ici :

## Essayez le renforcement musculaire sans matériel pour le bas du corps

L'exercice assis-debout est l'un de ces exercices à réaliser sans matériel et qui sollicite davantage les membres inférieurs qui sont de grands consommateurs de glucose (glycogène musculaire). Ces exercices peuvent diminuer votre glycémie. Soyez à l'écoute de votre corps, de vos sensations et pensez à interrompre l'activité si nécessaire en faisant une surveillance glycémique si vous possédez le matériel.

Le diabète peut être facteur de troubles de l'équilibre, une vigilance s'impose lors de cet exercice si vous y êtes sujet ou si vous prenez des traitements pour la tension artérielle.

## Etes-vous prêt à relever le défi du jour ? Renforcez le bas de votre corps !

Avant de pratiquer une activité physique, il faut préparer son corps grâce à [l'échauffement](#) pour éviter toute blessure. Pour préparer votre activité physique sereinement et ne rien oublier, vous pouvez également télécharger notre guide sur notre [page](#).

L'exercice assis-debout permet de travailler les membres inférieurs, dans un objectif de renforcement musculaire. Je veille à garder mon dos bien droit, à ancrer mes pieds dans le sol, à créer un angle droit avec mes genoux et à respirer !

Attention : Je veille à ce que ma chaise ne bascule pas en arrière / soit maintenue contre un mur.

Avec cette cinquième vidéo, vous avez réalisé la petite victoire du quotidien ! Soyez fiers de vous et n'hésitez pas à partager votre expérience sur nos réseaux sociaux avec le hashtag [#LesPetitesVictoiresDuQuotidien](#)

Merci à Sara et Danielle d'avoir contribué à cette vidéo !

Plus d'informations sur l'activité physique :

[\[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé\] | Fédération Française des Diabétiques](#)

Pour en savoir plus sur la Semaine Nationale de Prévention 2023 et la thématique de l'activité physique, retrouver de nouvelles informations sur [contrelediabete.fr](https://contrelediabete.fr)