

RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR LA CHAISE (SUITE).

Rappel : Tous ces exercices doivent se réaliser dans de bonnes conditions de sécurité, on aménage bien l'espace dans lequel on veut travailler. Bien entendu ils peuvent être répétés et suivis d'autres séances déjà présentées les semaines précédentes au gré de ses envies, besoins et de sa forme physique.

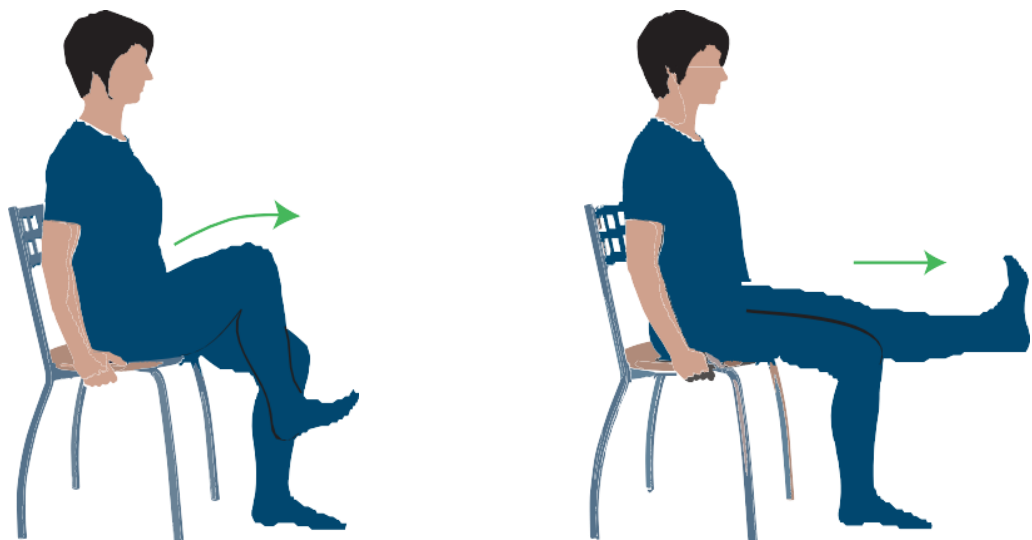
Reprendre avant de faire ces exercices la séance du 22 mai et le début de celle du 29 mai pour pratiquer un échauffement complet.

3

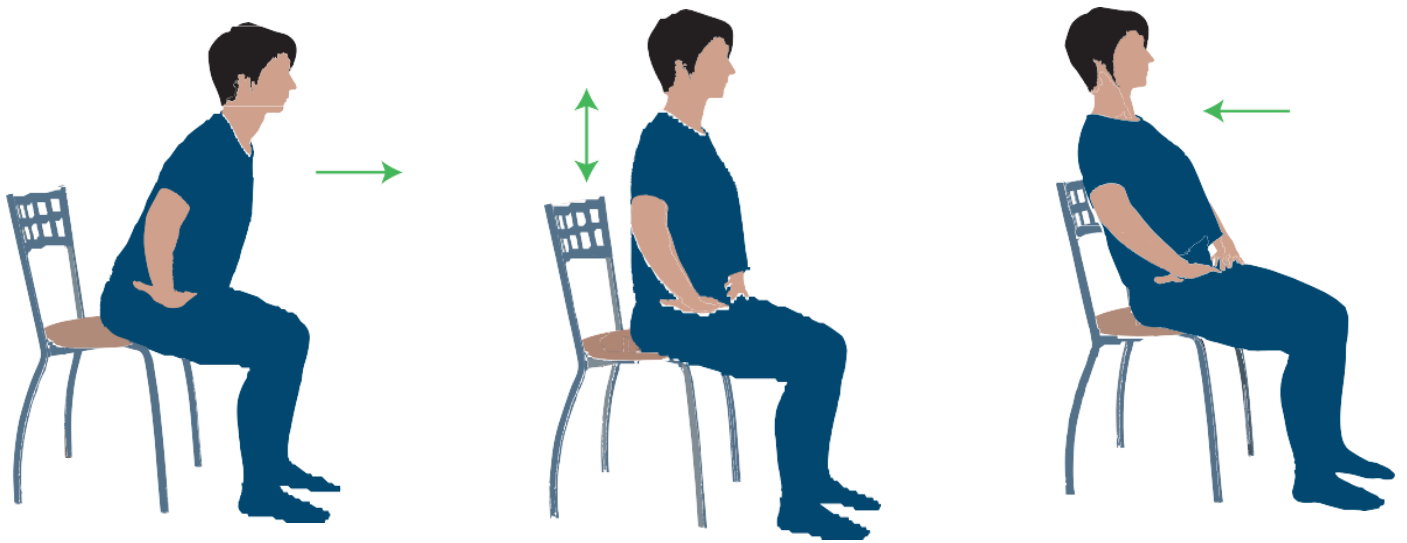
Plier et tendre une jambe. Alternier avec l'autre jambe.

Fréquence :

5 fois par jambe



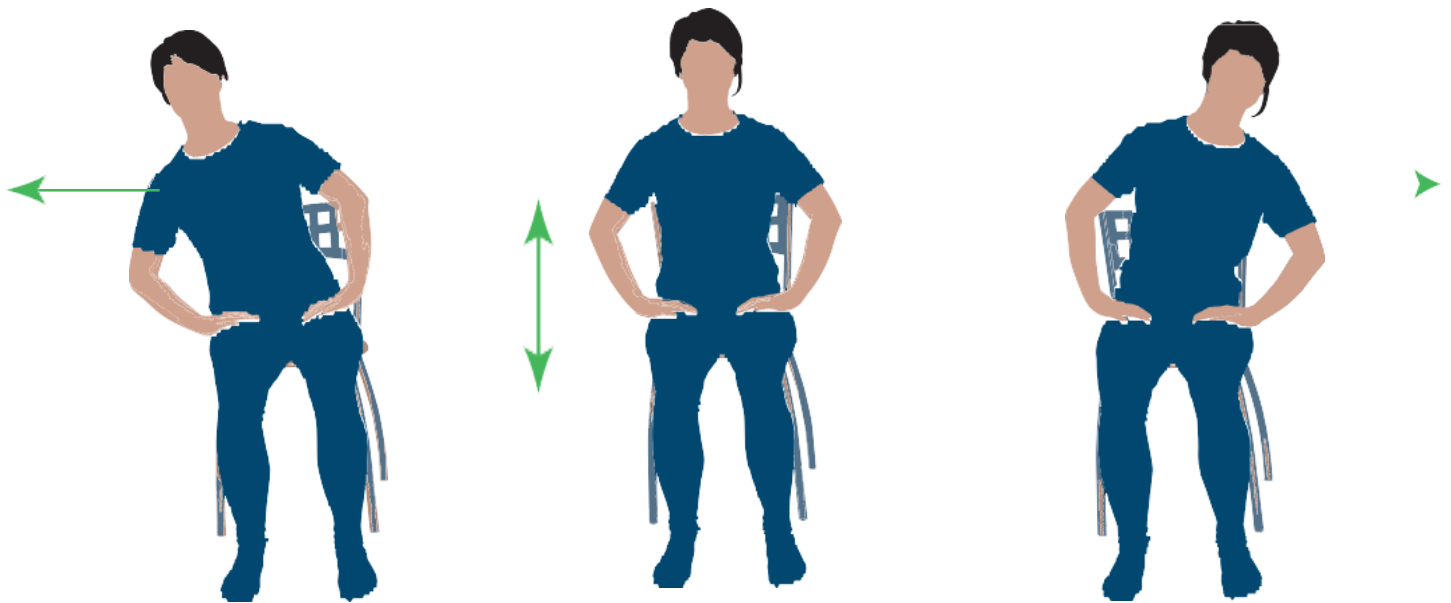
- 4 Se pencher vers l'avant puis vers l'arrière en gardant le dos bien droit.



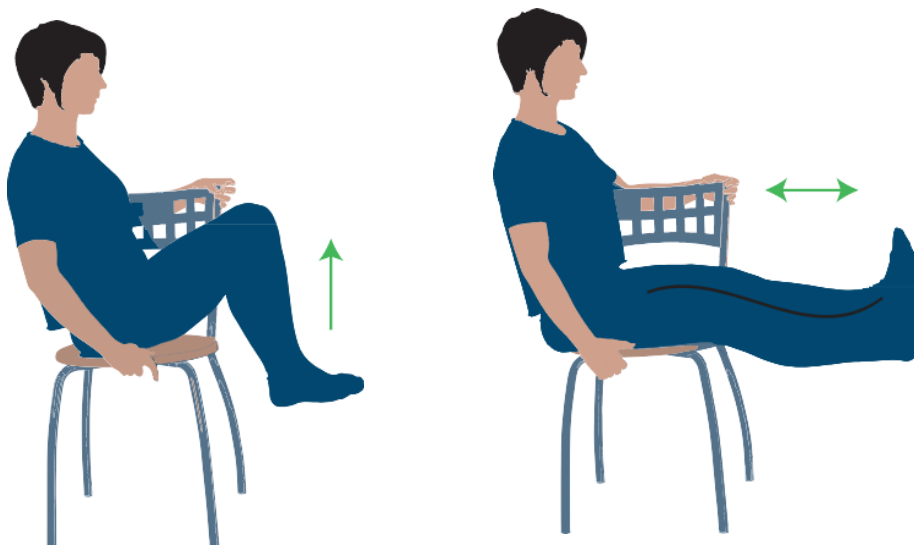
Durée :
≈ 30 secondes

- 5 Même position que l'exercice 4 mais sur le côté.

Durée : ≈ 30 secondes



6 Assis sur le côté de la chaise, un bras prenant appui sur le dossier de la chaise : plier et tendre les deux jambes simultanément.



Fréquence :
7 à 10 fois