

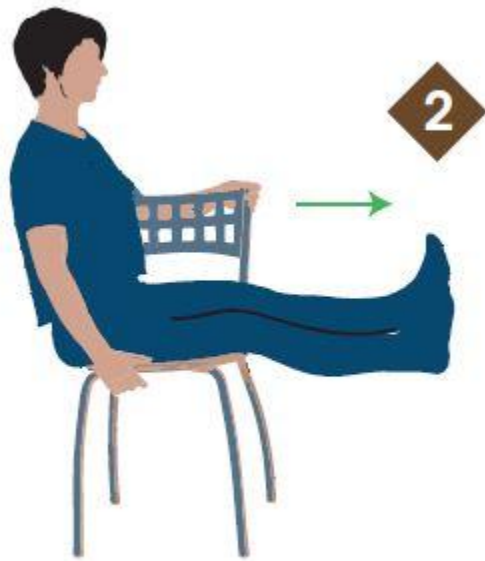
Le renforcement musculaire sur une chaise

1

Les pieds à plat sur le sol, les bras croisés sur les épaules : se lever sans s'aider des bras (appui ou mouvement de balancier).



Durée :
10 fois



2 Lever les deux jambes tendues à l'horizontale de façon à ce qu'elles soient parallèles au sol. La jambe du dessus vient s'appuyer sur la jambe du dessous et vice versa.

Fréquence : Répéter 5 fois
Durée totale de l'exercice :
minimum 30 secondes

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.

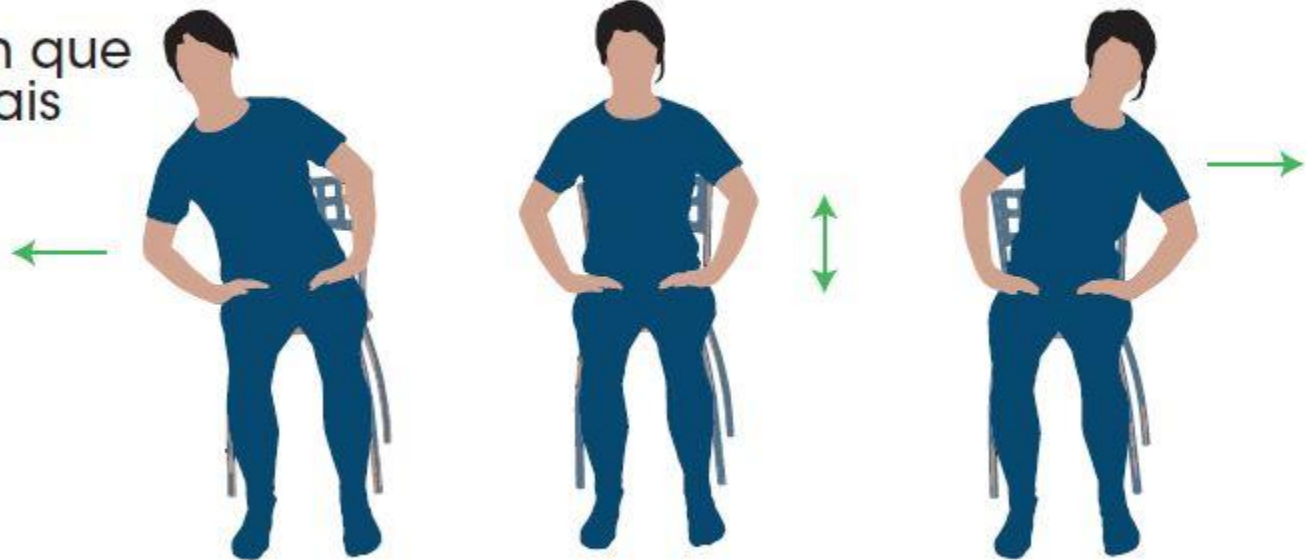


Durée :

≈ 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