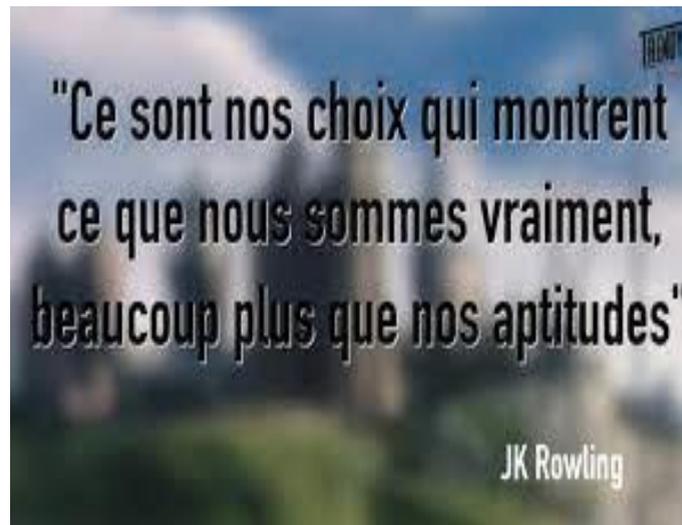


21ème séance !



Renforcement musculaire - Semaine 18

Matériels indispensables !



Règles de sécurité !



*Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure
de réaliser l'exercice*

Prenez votre temps

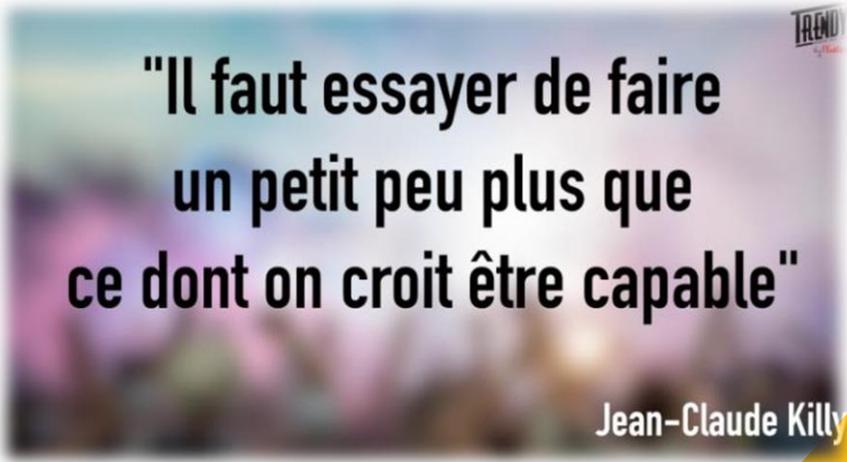
Pensez à bien respirer

*L'ensemble de la séance est à réaliser sur
ou avec une chaise*

Bouteille d'eau

1^{er} exercice :
1^{ère} séance

2^{ème} exercice :
2^{ème} séance



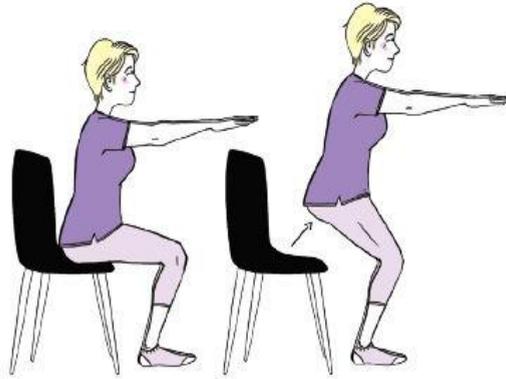
**"Il faut essayer de faire
un petit peu plus que
ce dont on croit être capable"**

Jean-Claude Killy

Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

Les 2 premières séances constituent le socle de
l'échauffement articulaire de chaque séance !

3ème exercice : Levé de chaise



Départ assis, pieds largeur de bassin:

- 1 - Placez la chaise dossier contre le mur de sorte à la stabiliser.
- 2 - Asseyez-vous sur l'avant de la chaise, les bras croisés sur la poitrine, le dos droit, regard loin devant, pieds bien à plats sur le sol et légèrement derrière l'alignement des genoux. Veillez toutefois à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos orteils !
- 3 - En expirant, relevez-vous en position debout, genoux tendus puis expirez pour revenir en position initiale. Veillez à maîtriser la retour à la position assise.

Faites 5 répétitions.

Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à diminuer le nombre de répétitions à 3

Récupération après exercice : 1 minute de marche (ex : autour de votre table de salon)

4ème exercice : Levé de jambe



Départ assis, jambes tendues, talons au contact du sol :

1- En veillant à conserver le dos droit et la sangle abdominale serrée, levez une jambe hauteur de bassin en expirant

2- En inspirant, abaissez votre jambe puis recommencez de la jambe opposée.

Faites 5 répétitions de chaque côté

Récupération après exercice : 1 minute de marche

5ème exercice : Montée de genoux



Départ assis, pieds largeur de bassin :

- 1- En expirant, montez un genou en direction de votre poitrine en veillant à contracter la sangle abdominale en priorité.
- 2 - En inspirant, abaissez votre genou de sorte à revenir le poser au sol puis changez de jambe.

Faites 5 répétitions de chaque côté.

Récupération : 1 minute de marche

6ème exercice : Ouverture des hanches



Départ assis, pieds joints :

- 1 - Pensez à l'alignement de votre corps, grandissez-vous pour bien étirer votre colonne vertébrale
- 2 - En expirant, ouvrez simultanément vos genoux vers l'extérieur, pieds en ouverture. Attention à conserver le dos droit.
- 3- En inspirant, resserrez vos genoux pour revenir en position initiale, pieds joints.

Faites 5 répétitions

Récupération = 1 minute de marche

7ème exercice : Maintien unipodal



Départ debout, pieds largeur de bassin, chaise à proximité :

1- En veillant à bien respirer, déportez le poids de votre corps sur un pied de sorte à vous tenir sur une jambe. Regard loin devant, sangle abdominale et fessier contractés.

2- Montez la jambe opposée de façon à placer le talon sur la face interne du genou de la jambe d'appui. Maintenez 10 secondes puis changez de jambe.

Faites 3 répétitions de chaque côté en veillant à alterner.

Récupération après exercice : 1 minute de marche

8ème exercice : Pointe de pied



Départ debout, pieds écartés largeur de bassin, derrière une chaise :

- 1- Etirez votre colonne en vous grandissant, regard loin devant. En expirant, montez respectivement vos talons de sorte à être sur l'avant de vos pieds (orteils).
- 2- Maintenez 10 secondes puis en inspirant abaissez vos talons pour revenir pieds au sol.

Faites 3 répétitions.

Récupération après exercice : 1 minute de marche

Coeur

Mémoire

Énergie

Belle peau

Perte de poids

Muscles

Yeux

Élimine les toxines

Contre les cancers

Constipation



L'indispensable !

N'oubliez pas vos activités physiques autonomes !



A	B
Mémo :	
Justificatif de	
domicile + carte	
d'identité	

A yellow pencil is lying diagonally across the bottom right of the memo form. A yellow triangle is positioned to the right of the pencil.

« Ne fixe pas tes buts en fonction des autres. Toi seul sais ce qui est bon pour toi » *Nancye Sims*

Change ta vie

N'oublie pas que rien n'est
facile mais que tout est
possible.

François

Rendez-vous la
semaine prochaine !

Prenez soin de vous ! Sabrina.