Fiche d'Exercices n°1 avec la Maison Intercommunale Sport Santé

Relevés de chaise : travail des cuisses et fessiers

Position de départ : assis sur une chaise avec les pieds au sol, jambes écartées à la largeur du bassin.

Mouvement : sans vous aider des mains (si possible), forcez sur vos jambes pour vous relever tout en gardant le dos droit, puis rasseyez-vous en contrôlant la descente.

Respiration : inspirez quand vous descendez et soufflez quand vous remontez.

Nombre de répétitions : entre 10 fois et 30 fois suivant votre niveau et répétez-le 3 fois.

Travail des abdominaux et renforcement des cuisses

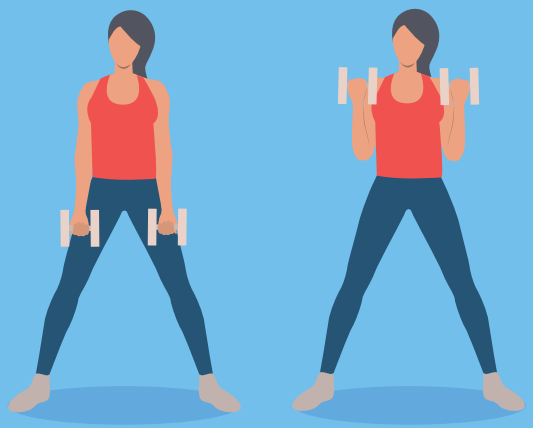
Position de départ : assis sur une chaise sans toucher le dossier de la chaise.

Mouvement : relevez les jambes et gardez-les levées 30 secondes, vous pouvez aussi faire des mouvements de ciseaux avec vos jambes.

Respiration : gardez une respiration normale, ne bloquez pas la respiration.

Nombre de répétitions : 30 secondes, 3 fois.

Travail des biceps



Position de départ : debout, jambes écartées largeur du bassin, poids dans chaque main (bouteille d'eau, de lait...), coudes collés au corps, bras tombant le long du corps.

Mouvement : en gardant les bras collés près du corps, pliez les coudes jusqu'à ce que les mains touchent les épaules, puis contrôlez la descente et recommencez.

Respiration : Expirez (soufflez) dans l'effort

Nombre de répétitions : Effectuez 15 flexions de bras, 3 fois

⟶ Pour rajouter de la difficulté vous pouvez immobiliser les bras en angle droit durant 15 secondes après les flexions.

⟶ Si vous avez des difficultés vous pouvez le faire un bras après l'autre.

Equilibre sur un pied

Placez-vous à proximité d'un mur ou d'une chaise sur laquelle vous pourrez vous retenir. Puis essayez de tenir sur un pied sans vous tenir au mur ou à la chaise le plus longtemps possible. Puis essayez avec l'autre pied.

⟶ Si cela est trop facile vous pouvez essayer les yeux fermés, ou faites-le sur la pointe des pieds.

⟶ Si cela est trop dur vous pouvez vous tenir du bout des doigts. Essayez plusieurs fois sur chaque pied.