

Les exercices ne doivent pas être douloureux. A faire entre l'échauffement et les étirements. Pensez à boire.

## Exercices

### Biceps avec bâton sur chaise



#### Recommandations

Assis sur une chaise, dos droit, une télécommande ou une serviette devant vous entre vos mains.

En expirant, fléchir les coudes et monter la au menton.

Inspirer pour revenir en position initiale.

Temps d'effort : 2x10 mouvements

### Elévation frontale bâton sur chaise



#### Recommandations :

Assis sur une chaise, dos droit, une télécommande ou une serviette devant vous entre vos mains.

Sur une expiration, élever les bras vers le ciel, tendus. Le dos reste droit.

Inspirer pour revenir en position initiale

Temps d'effort 2 x 10 mouvements

### Extension bras/jambe sur chaise



#### Recommandations

Assis sur une chaise, dos droit, bras droit levé vers le ciel avec un bâton (ou télécommande) saisi dans la main.

En inspirant, tendre la jambe droite devant soi.

En expirant, ramener doucement le bâton vers le pied droit.

Inspirer pour revenir en position initiale

Temps d'effort 10 mouvements de chaque côté

Les exercices ne doivent pas être douloureux. A faire entre l'échauffement et les étirements. Pensez à boire.

## Exercices

### Marche sur chaise



#### Recommandations :

Position assis sur une chaise, dos droit. Lever le genou droit.

Inverser simultanément la position des jambes pour simuler la marche.

Vous pouvez essayer de ne pas reposer les pieds au sol pour solliciter vos abdominaux.

Temps d'effort : 2 séries de 10 mouvements par jambe



### Vélo



#### Recommandations :

Position assise sur une chaise, genoux décollés et fléchis. Les mains agrippent les bords de la chaise.

Avec les jambes, effectuer un mouvement de pédalage continue vers l'arrière pour imiter le mouvement d'un vélo.

Temps d'effort 30 secondes

