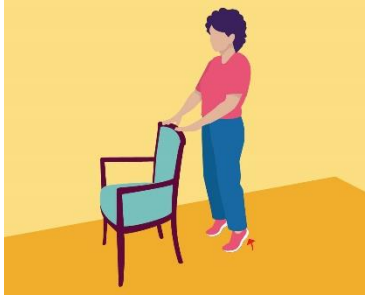
Bouger avec une chaise !

Seule une chaise est nécessaire pour réaliser ces exercices !
N'oubliez pas de bien respirer en faisant les exercices !

DEBOUT DERRIERE LA CHAISE :

1

2



3

En appui sur le dossier :
Exercices 1 et 2 : lever la jambe sur le côté, puis en arrière, des deux côtés.
Exercice 3 : pieds posés au sol, monter sur la pointe des pieds.
Attention de ne pas cambrer !

ASSIS SUR LA CHAISE :

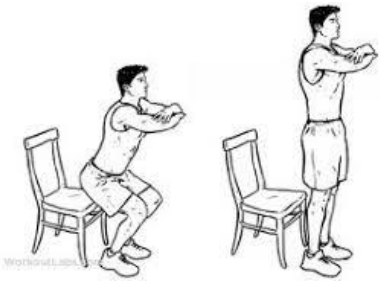
1

2

3

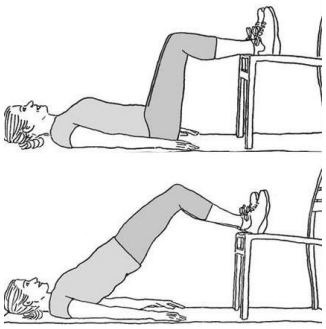
Exercices 1 et 2 : assis sur le bord de la chaise, les mains posées sur l'assise pour garder le dos droit, lever les genoux, alternativement puis ensemble.
Exercice 3 : assis sur le bord de la chaise, aller toucher avec la main le pied opposé, puis alterner les côtés.

Bouger avec une chaise (suite)



Assis sur le bord de la chaise, les pieds écartés posisitonnés sous les genoux, se lever puis se rassoir plusieurs fois à la suite.

Les mains posées sur le bord de la chaise, avancer les pieds ; plier les bras pour faire descendre les fesses le long de la chaise.



Couché dos au sol, les bras le long du corps, les pieds sur l'assise de la chaise, soulever et reposer les fesses.

NOMBRE DE REPETITIONS ET DE SERIES :

3 séries de 5 répétitions à chaque exercice

3 séries de 7 répétitions à chaque exercice

3 séries de 10 répétitions à chaque exercice

EXERCICES AVEC UN CANAPE

Dessiner ses abdos… avec la planche

Placez vos avant-bras sur l'assise de votre canapé, tendez les jambes et gainez toute la sangle abdominale, pour garder le buste et les jambes sur une même ligne, en veillant à ne pas cambrer le dos. Tenez cette position en respirant bien.

Faire 5 séries de 20 secondes

Le conseil en + : après avoir fait la planche de face, vous pouvez la faire sur le côté droit, en appui sur votre coude droit, les pieds l'un derrière l'autre pour davantage d'équilibre. Puis, faites de même du côté gauche.

Raffermir sa poitrine… avec les pompes

Placez vos mains, à la largeur des épaules, sur le canapé, paumes tournées vers l'assise. Descendez, en pliant et en gardant les bras le long du corps, puis remontez. Pensez à inspirer pendant la descente, et à expirer lors de la remontée.

Faire 3 séries de 5 pompes !

Le conseil en + : si l'exercice jambes tendues est difficile pour débuter, déposez vos genoux au sol avant de commencer le mouvement.

Renforcer ses bras… avec le commando

Placez-vous en position de pompes : les mains sur l'assise, les jambes tendues, qui ne forment qu'une seule et même ligne avec le buste. Pliez le bras droit et venez placer l'avant-bras sur l'assise, puis faites de même avec l'avant-bras gauche. Retendez ensuite un bras, puis l'autre, pour revenir en position de départ.

Faire 3 séries de 5 mouvements !

Le conseil en + : il est également possible de faire cet exercice sur les genoux.

Muscler ses quadriceps… avec les squats

Debout, dos à votre canapé, les pieds écartés à la largeur des épaules. Descendez, en pliant les jambes à 90°, les mains sur les hanches, les fesses vers l'arrière, jusqu'à ce qu'ils viennent effleurer l'assise du canapé. Attention à ne pas vous asseoir et à ne pas relâcher, pour bien garder les muscles en tension.

Faire 5 séries de 5 mouvements !

Renforcement Musculaire Bas du Corps

Avant de commencer, faire un petit **échauffement** :

Voir fiche mobilisation articulaire
Course sur place : 3 x 30 secondes
Mouvements respiratoires

SQUATS

Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds

Les fesses vont en arrière

Le dos reste droit, la tête en haut

→ 3 séries de 8 mouvements

FESSIERS

Le dos et la tête sont posées au sol
Jambes fléchies, pieds posés au sol
Lever / descendre les fesses

→ 3 séries de 10 mouvements

GAINAGE

Se poser sur les coudes et les pieds ou les genoux
Le dos est droit, les fesses à la hauteur des épaules
Serrer les abdominaux et les fesses

→ 3 séries de 20 secondes

Si vous êtes enforme et que vous avez le courage, vous pouvez refaire le circuit 2 ou 3 fois !

Retour au calme : faire des mouvements respiratoires et des étirements !
N'oubliez pas de boire de l'eau !

Renfo Muscu Haut du Corps

ÉCHAUFFEZ-VOUS UN PEU AVANT
PENSEZ A BIEN RESPIRER PENDANT LES EXERCICES !

BICEPS

Prenez 2 petites bouteilles d'eau
Mouvements des avant-bras : monter et descendre (Cuisse – épaule)
Ne pas bouger le ventre ni les épaules

A faire : 4 séries de 8 mouvements

TRICEPS

Coude le long de l'oreille, baisser la main derrière la tête.

Mouvement haut-bas derrière la tête.

Serrer le ventre pour ne pas creuser le dos.

A faire : 3 séries de 8 mouvements à chaque bras

EPAULES

Tendre le bras droit devant soi et le ramener à l'épaule.

Serrer le ventre.

A faire : 3 séries de10 mouvements à chaque bras

GAINAGE

Se mettre à 4 pattes
Tendre un bras devant soi et la jambe opposée vers l'arrière.
Tenir la position, le regard vers le sol.
A faire : 3 x 15 secondes de chaque côté

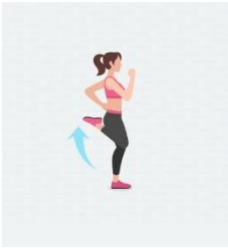
BRAVO ! FAITES QUELQUES ETIREMENTS ET MOUVEMENTS RESPIRATOIRES.
BUVEZ DE L'EAU !

Séance Fitness n°2

ECHAUFFEMENT : circuit de 3 exercices :

1/ marcher ou courir sur place

2/ Faire des montées de genoux
Marcher ou Courir



3/ Talons-fesses
Marcher ou Courir

→ Faire chaque exercice 20 secondes et refaire le circuit 4 fois !

ABDOMINAUX :

Allongé sur le dos, jambes fléchies.
Ramener les genoux au-dessus du ventre.
Bien respirer et bien coller le dos au sol !

Faire 3 séries de 8 répétitions !

CUISSES et FESSIERS : FENTES AVANT

Faire des fentes avant en alternant jambe droite et jambe gauche.
Ecartez les pieds pour rester en équilibre !
Corps droit, genou avant au-dessus du pied, genou arrière descend vers le sol.
Serrer les abdominaux et les fessiers.

Faire 3 séries de 8 répétitions !

TRICEPS :

Utiliser une chaise pour cet exercice !
Poser les mains sur le bord de la chaise, les doigts vers le corps.
Faire glisser le dos le long de la chaise en pliant les bras.
Bien respirer et souffler en montant !

Faire 3 séries de 8 répétitions !

→ FINIR LA SEANCE EN FAISANT DES ETIREMENTS !

Séance de Fitness

ECHAUFFEMENT

- Marcher sur place pendant 30 secondes. Refaire 3 fois !
- Bouger toutes les articulations : cou, épaules, bassin, coude, poignets, genoux et chevilles.

EXO 1 : SQUATS

Debout devant une chaise, faire le mouvement d'aller s'assoir, mais il faut se redresser avant de toucher la chaise !

A faire :
3 séries de 5 répétitions

EXO 2 : BICEPS

Si vous avez 2 petites bouteilles d'eau, en prendre une dans chaque main.
Sinon le mouvement peut se faire sans rien.

Monter les mains sur les épaules : cuisse – épaules.

A faire : 3 séries de 10 répétitions à chaque bras.

EXO 3 : TRICEPS

Prendre 1 petite bouteille d'eau. Sinon le mouvement peut se faire sans rien.

Coude collé à l'oreille, monter et descendre la main derrière la tête.

A faire : 3 séries de 8 répétitions à chaque bras.

EXO 4 : EPAULES

Si vous avez 2 petites bouteilles d'eau, en prendre une dans chaque main.
Sinon le mouvement peut se faire sans rien.

Tendre alternativement les bras devant soi.

A faire :
3 séries de 10 répétitions.

EXO 5 : PECTORAUX

Si vous avez 2 petites bouteilles d'eau, en prendre une dans chaque main.
Sinon le mouvement peut se faire sans rien.

Ecarter les bras de chaque côté et les monter vers le plafond

A faire :
3 séries de 10 répétitions.

RETOUR AU CALME

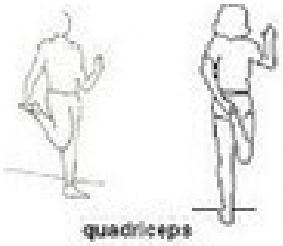
Allongé sur le dos :

- Respirer profondément 5 fois
- S'étirer au maximum 5 fois
- Rester allongé 5 minutes en faisant le calme en soi.

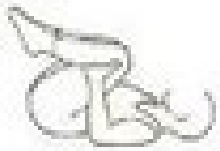
BRAVO !
N'oubliez pas de boire de l'eau !

ETIREMENTS

adducteurs



quadriceps

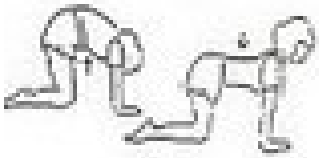


fessiers

ischios

biceps

triceps



dos

dos