

Renforcement Musculaire

Exercices sur chaise

Préambule : L'ensemble des exercices illustré ci-dessous se destine aux personnes ne pouvant effectuer des exercices de renforcement musculaire à la station debout.

Pour ces exercices, il est très important de maintenir un dos droit, en collant les fesses contre le dossier de la chaise et en ouvrant la poitrine. La tête doit rester en position neutre et le regard doit être porté sur un point fixe devant vous. Les genoux sont fléchis à 90° avec les pieds à l'aplomb des genoux.

Veillez toujours à bien vous hydrater, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes pendant la pratique d'activités physiques et également à étirer les muscles sollicités au cours de votre séance.

• Membres Inférieurs

Ischio-jambiers :

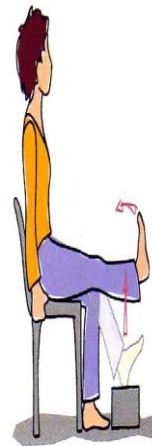


Consignes :

- dos plat.
- fesses au fond de la chaise.
- enfoncer le talon au sol.

3 séries de 30 secondes / jambe.

Quadriceps :



Consignes :

- dos plat.
- fesses au fond de la chaise.
- partir de jambe fléchie à jambe tendue en montant le pied sur l'expiration.

3 séries de 30 secondes / jambe.

• Abdominaux

Abdominaux 1 :

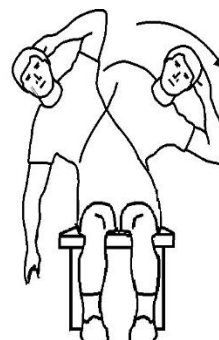


Consignes :

- dos plat.
- fesses au fond de la chaise.
- monter un genou (ou les deux simultanément) après l'autre jusqu'au niveau du nombril.

3 séries de 30 secondes.

Abdominaux 2 :



Consignes :

- dos plat.
- fesses au fond de la chaise.
- basculer d'un côté puis de l'autre.

3 séries de 30 secondes.

- **Membres supérieurs**



© Espace-musculation.com

Consignes :

- buste droit.
- pieds écartés au sol.
- coude stable au niveau des côtes.
- souffler au moment de la montée des mains.

4 séries de 12-15 répétitions

Biceps :
Triceps :



© Espace-musculation.com

Consignes :

- buste droit, ouverture de la poitrine.
- coude fixe au niveau de la tête.
- tendre le bras sur l'expiration.

4 séries de 12-15 répétitions

Important: Essayer de souffler lors du mouvement en rentrant légèrement le ventre (fixez le nombril).