

Sur chaise sans résistance

Exercices sur chaise sans résistance

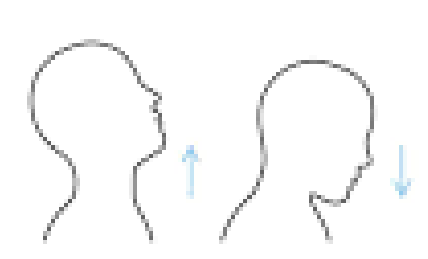
Option 1: Faire tous les exercices dans une séance, faire 5-10 répétitions par exercice

Option 2: Choisir 2-4 exercices et faire 2-3 séries de 5-10 répétitions par exercice choisi



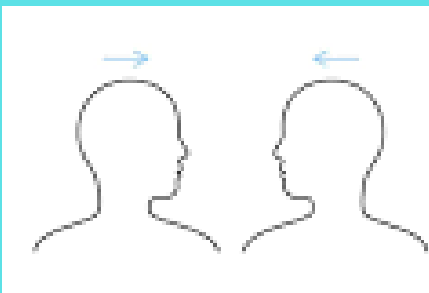
Étirement du tronc

1. Prendre une grande inspiration en ouvrant la cage thoracique et arquant le dos
2. Expirer en avançant les épaules et courbant le dos



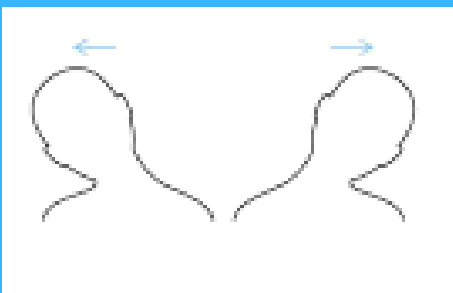
Cou haut-bas

1. Prendre une bonne posture le dos droit
2. Lever lentement le menton vers le ciel
3. Baisser lentement le front au sol



Cou droite-gauche

1. Prendre une bonne posture le dos droit
2. Regarder lentement à droite
3. Regarder lentement à gauche



Inclinaison du cou

1. Prendre une bonne posture le dos droit
2. Incliner l'oreille gauche vers l'épaule gauche
3. Faire de même de l'autre côté



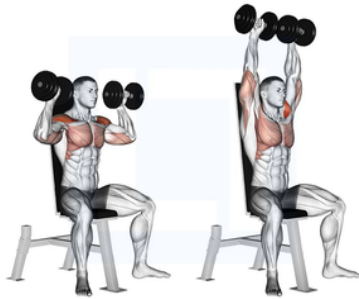
Mains

1. Serrer les points le plus fort possible 3 secondes
2. Relâcher le mains et bouger les doigts



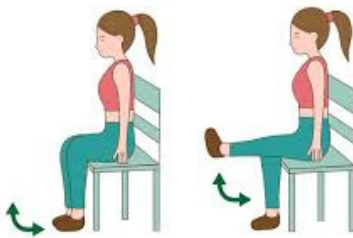
Biceps

1. Mettre les bras le long du corps
2. Lentement lever les mains pour toucher les épaules
3. Redescendre le bras lentement



Épaules

1. Toucher les épaules avec les bras
2. Monter les bras hauts au-dessus de la tête
3. Rebaissier les mains aux épaules



Quadriceps

1. Se tenir solidement sur sa chaise
2. Lever lentement un pied en gardant le contact des fesses dans la chaise
3. Remettre le pied au sol, faire l'autre jambe



Ischiojambiers

1. Si possible, lever une jambe avec les mains
2. Laisser balloter le pied dans les airs
3. Tirer le pied vers le dessous de la chaise



Abdos isométrique

1. Prendre une bonne posture le dos droit
2. Mettre les mains sur les genoux, bras droits
3. Pousser dans les mains fort 5-10 secondes