

Renforcement sur chaise

On s'active, on se motive, on se renforce !

Pensez à respirer pendant le gainage !

Séance Bas du corps :

Circuit de 4 x 4 minutes 30

Les temps sont à adapter en fonction des ressentis

Bas du corps : 4 minutes 30 à faire deux fois

Assis Debout

 **1 minute**



Position de départ : Assis au fond de la chaise, pieds écartés largeur du bassin, pieds bien à plat, dos droit

Mouvement : Pousser dans les pieds pour se lever jusqu'à être debout, puis redescendre lentement pour se rasseoir

Muscles travaillés : Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, abdominaux/lombaires



Gainage demi squat

 **30 secondes**

Position de départ : Debout devant la chaise, pieds largeur du bassin, genoux fléchis, fesses légèrement en arrière, dos droit

Mouvement : Maintenir la position sans bouger, respiration normale

Muscles travaillés : Quadriceps, fessiers, abdominaux, muscles lombaires

Extension jambes ⌚ 1 minute



Position de départ : Assis sur la chaise, dos bien droit, mains sur la chaise

Mouvement : Tendre une jambe jusqu'à l'horizontale, marquer une pause, puis redescendre lentement

Muscles travaillés : Quadriceps (face avant de la cuisse)



Maintien ⌚ 30 secondes

Maintenir une jambe en l'air 15 secondes puis l'autre 15 secondes aussi



Élévation mollets ⌚ 1 minute

Position de départ : Debout derrière la chaise ou assis, mains sur le dossier pour l'équilibre

Mouvement : Monter sur la pointe des pieds, maintenir 1-2 secondes, puis redescendre lentement

Muscles travaillés : Mollets (jumeaux et soléaire)

A faire assis ou debout



Maintien ⌚ 30 secondes



Très bien pour les jambes, maintenant on remonte et on active le haut du corps !



Séance haut du corps :

Circuit de 4 x 4 minutes 30

Les temps sont à adapter en fonction des ressentis

Haut du corps : 4 minutes 30 à faire deux fois

Pousser mains vers côtés

🕒 1 minute

Position de départ : Assis, dos droit, coudes fléchis, dos de la main à côté des oreilles

Mouvement : Poussez les mains vers l'extérieur

Muscles travaillés : Épaules (deltoïdes), muscles du haut du dos, bras



Maintien 🕒 30 secondes

Bras à 90° fermeture vers la poitrine

🕒 1 minute



Position de départ : Assis, bras ouverts sur les côtés, coudes à 90°, avant-bras vers l'avant

Mouvement : Ramener les avant-bras vers la poitrine puis rouvrir

Muscles travaillés : Pectoraux, épaules, muscles stabilisateurs des omoplates



Maintien 🕒 30 secondes

Maintenir la première position 15 secondes puis l'autre 15 secondes aussi

Curl biceps 🕒 1 minute



Position de départ : Assis, dos droit, bras le long du corps, paumes vers l'avant

Mouvement : Plier les coudes pour monter les mains vers les épaules, puis redescendre lentement

Muscles travaillés : Biceps, avant-bras

Maintien 🕒 30 secondes

