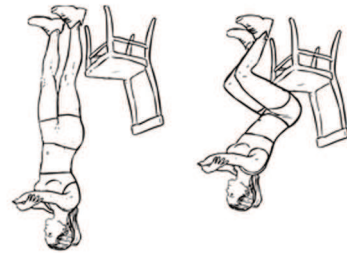


CIRCUIT TRAINING AVEC CHAISE

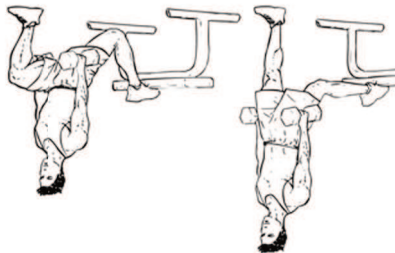
Programme de sport à faire chez soi

Attention : pensez à bien vous échauffer avant de commencer le circuit : échauffement articulaire (coudes, genoux, poignets, chevilles) et une minute de course sur place, par exemple.



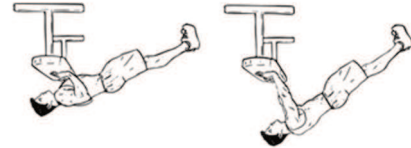
SQUAT SUR CHAISE
Exercice 1

Debout devant une chaise, les pieds écartés de la largeur des épaules, descendez les fesses en arrière comme pour vous asseoir. Touchez la chaise avec les fesses, mais sans vous asseoir. Remontez. Attention : pensez à bien contracter les abdos et à ne pas arrondir le dos.



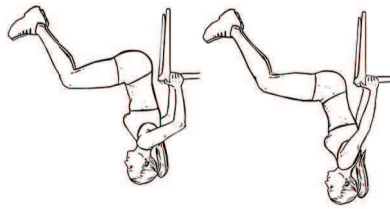
FENTES BULGARES
Exercice 2

Debout, dos à la chaise, avancez d'un pas avec la jambe droite, levez la jambe gauche en arrière et posez le pied gauche sur la chaise. Fléchissez la jambe droite pour faire une fente, en gardant bien le pied arrière sur la chaise et en contractant les fessiers à la remontée. Effectuez 30 à 40 secondes avec la même jambe. Puis passez à l'autre pour les 30 à 40 prochaines secondes.



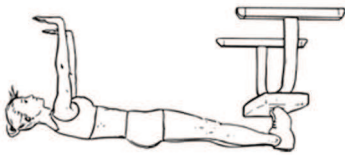
POMPES SUR CHAISE
Exercice 4

Les mains en appui sur l'assise d'une chaise de la largeur des épaules, le dos droit, descendez en pompe vers la chaise en fléchissant les bras, puis remontez.



DIPS SUR CHAISE
Exercice 5

Dos à une chaise, prenez appui sur l'assise, les fesses dans le vide, les bras en arrière. Étendez les jambes devant vous puis pliez les bras pour descendre le buste le long de la chaise. Remontez.



GAINAGE PIEDS SUR CHAISE
Exercice 3

Les mains en appui au sol et les pieds sur l'assise d'une chaise, tenir en position gainage bras tendus. Bien serrer les abdos.