



Séance de renforcement musculaire

des membres inférieurs et des muscles de la posture

Matériel : une chaise

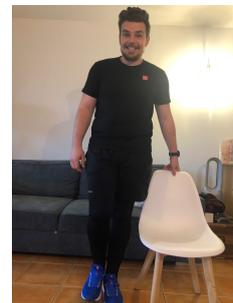
Si vous êtes à l'aise sur les exercices, ne prenez pas appui sur la chaise.

Exercice

1

Écarts serrés : en appui sur la jambe gauche, celle-ci légèrement fléchie, relevez la jambe droite à la verticale et revenez à la position de départ. Faites 10 répétitions.

+ Refaites le même exercice sans poser la jambe droite.



Exercice

2

Faites 10 montées de genou de la jambe droite.



Exercice

3

Toujours avec la jambe droite, faites 10 montées de genou + 10 écarts serrés.

Répétez donc les exercices 2 et 1 à la suite.

Exercice

4

Montez 10 fois sur la pointe des pieds. Maintenez la position 5 secondes.



Exercice

5

Enchaînement écart serré jambe droite (exercice 1) + montée pointe de pieds avec un ou deux bras levés.

Exercice

6

Squat sur une chaise. Debout devant votre chaise, basculez le bassin en arrière pour vous asseoir. Faites 10 répétitions.



Exercices

7 à 11

Refaites les exercices 1 à 5 en changeant de jambe de travail.

Exercice

12

Assis sur une chaise, montez 10 fois la jambe droite, puis 10 fois la gauche. Enfin, montez 10 fois les deux jambes en même temps.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>
www.saintmartindecrau.fr - www.facebook.com/stmartin13