

## SEANCE DE GYM DOUCE AVEC UNE CHAISE

**PREALABES** : mettez une tenue confortable, veillez à utiliser une chaise en bon état (parfaitement stable) et sans accoudoirs. Pensez à boire avant, pendant et après la séance.

Vous pouvez faire cette séance 1 à 3 fois par semaine selon votre état de forme.

	<p>Étirez-vous, bras le plus haut possibles. Allongez la colonne vertébrale.</p> <p>Vous pouvez aussi incliner légèrement le buste à droite et à gauche.</p>	<p>Répétez 2 ou 3 x</p>
	<p><b>Nuque</b> : asseyez-vous tête et dos bien droit, bras tendus légèrement vers l'arrière, paumes vers l'extérieur. Penchez la tête à droite pendant 20 secondes puis à gauche</p>	<p>Répétez 3 ou 5 x</p>
	<p><b>Pectoraux – tenseur de la poitrine</b> : paumes de mains l'une contre l'autre à hauteur de poitrine, dos droit et épaules relâchés. Pressez fort dans vos mains en comptant jusqu'à 10 ; ne bloquez pas la respiration.</p>	<p>Répétez 2 ou 3 x</p>
	<p><b>Montées de genoux (abdominaux)</b> : Dos droit et pieds bien à plat dans le sol ; tout en soufflant par la bouche, montez le genou le + haut possible sans arrondir le bas du dos.</p>	<p>8 x à droite et 8 x à gauche Répétez 2 ou 3 x</p>
	<p><b>Cuisses</b> : assis sur le tiers avant de la chaise, dos droit et bras à hauteur d'épaules. Penchez légèrement le buste vers l'avant, poussez fort dans les pieds pour finir debout. Rasseyez vous de la même façon, fléchissez les genoux, bassin vers l'arrière</p>	<p>Répétez 10 x</p>
	<p><b>Élévations arrière</b> : passez derrière la chaise, posez les mains sur le dossier ; tout en allongeant la colonne et en contractant les fessiers (pour ne pas cambrer), levez une jambe vers l'arrière</p>	<p>8 x à droite et 8 x à gauche Répétez 2 ou 3 x</p>
	<p><b>Élévation sur le coté</b> : même position de départ que l'exercice précédent, levez une jambe sur le coté en gardant le dos le plus droit possible.</p>	<p>8 x à droite et 8 x à gauche Répétez 2 ou 3 x</p>
	<p><b>Taille</b> : assis sur le tiers avant de la chaise, dos droit et mains derrière la tête (ou doigts aux épaules). En soufflant et en rentrant le ventre, soulevez le genou droit et pivotez le buste vers la droite. Inspirez pour revenir en position de départ puis changez de coté.</p>	<p>Alternez droit et gauche 10 x</p>

	<p><b>Etirement des lombaires</b> : pieds bien à plat au sol, déposez le buste sur les cuisses, relâchez les bras vers le bas et laissez la tête détendue ; restez 20 secondes.</p> <p>Pour vous redressez, placez les mains sur les genoux et déroulez la colonne en douceur.</p>	<p>Répétez 2 ou 3 x</p>
	<p>Etirement de la colonne : placez-vous derrière la chaise, mettez les mains sur le dossier, reculez les pieds de manière à faire un angle droit entre les jambes et le buste. Soufflez profondément et détendez vous; restez 20 secondes.</p>	<p>Répétez 2 ou 3 x</p>