

- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.

Exercice 1



Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Extension de jambe

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe
- Répétez 6 à 10 fois pour chaque jambe.



Trop difficile ?



- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit
- Levez le genou droit et venez poser votre main gauche sur le genou lever. Pui redescendez votre genou
- Recommencez avec l'autre genou et l'autre bras.
- Répétez 6 à 10 pour chaque côté



Trop facile ?



- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, tenez la tendue 5 secondes puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe
- Répétez 6 à 10 fois pour chaque jambe.

Exercice 2



10 sec.



Séries : 3

Répétitions : 4 à 6

Repos : 60 secondes

Lever de chaise

- Commencez assis sur une chaise et face à une table/un comptoir.
- Levez-vous en gardant le dos droit, en poussant sur vos jambes et en vous aidant légèrement de vos bras.
- Une fois debout, gardez la position 10 secondes en vous aidant le moins possible de la table/du comptoir.
- Puis rasseyez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.



Trop difficile ?



5 sec.



Trop facile ?



- Commencez debout, près d'une surface stable (chaise, comptoir ou table).
- Collez vos deux pieds du talon à la pointe et maintenez la position 15 à 20 sec
- Répétez 3 fois l'exercice

- Commencez assis une chaise et face à une table/un comptoir.
- Levez-vous en gardant le dos droit, en poussant sur vos jambes et en vous aidant légèrement de vos bras.
- Une fois debout, gardez la position 5 secondes en vous aidant le moins possible de la table/du comptoir.
- Puis rasseyez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes, avant de recommencer.

Feuille Récapitulative

Exercice 1 : Extension de jambe



Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Exercice 2 : Lever de chaise



Séries : 3
Répétitions : 4 à 6
Repos : 60 secondes

N'oubliez pas de marcher **au moins 10 minutes** à chaque jour

** Si vous avez un doute pour réaliser votre exercice, référez-vous à votre cahier d'outils. Pour toutes questions, vous pouvez contacter les membres de l'équipe :

Par mail : lmf.pace.contact@gmail.com

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825