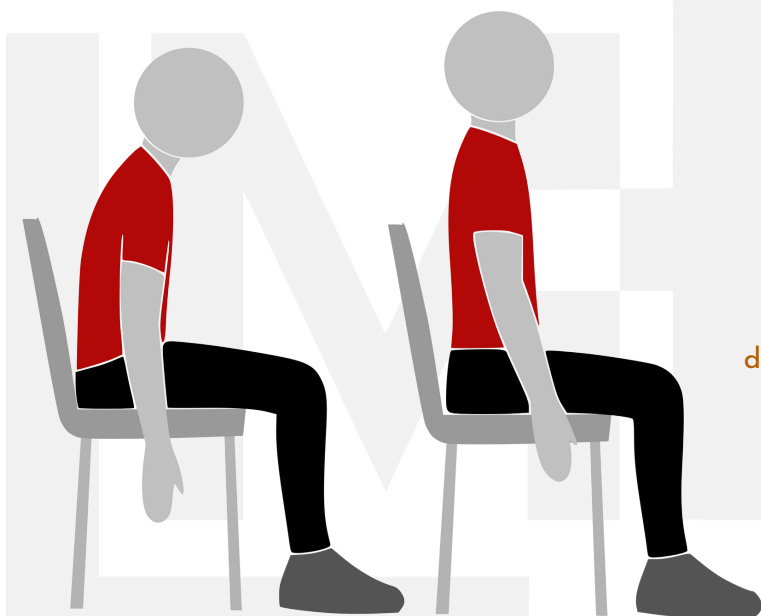


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.



Exercice 1



Séries : 4
Maintien : 20 à 30 sec.
Repos : 60 secondes

Auto-grandissement

- Commencez assis sur une chaise dans une position relâchée.
- Grandissez-vous comme si un fil tirait votre tête vers le plafond. Votre dos devient droit, vos omoplates serrées et votre tête « haute ».
- Maintenez la position 20 à 30 secondes puis relâchez vous avant de recommencer.



Trop difficile ?

- Commencez assis(e) sur une chaise dans une position relâchée, mains sur les appui-bras
- Avec l'aide des appui-bras grandissez-vous : votre dos devient droit, vos omoplates serrées et votre tête « haute ».
- Vous pouvez vous aider du dossier ou des accoudoirs pour vous redresser.
- Maintenez la position 20 à 30 secondes puis relâchez vous avant de recommencer.



Trop facile ?

- Commencez assis(e) sur une chaise, le dos droit.
- Penchez-vous en avant tout en gardant le dos droit et les omoplates serrées.
- Une fois penché en avant, rentrez fort votre ventre et poussez le sol avec vos jambes (comme pour vous lever)
- Maintenez la position 30 secondes puis revenez à la position initiale

Exercice 2



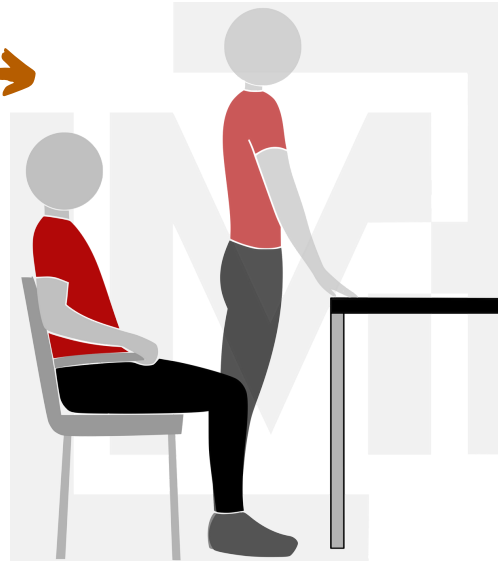
Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Se soulever de la chaise

- Restez en position assise, bien au fond du siège et positionnez vos mains sur les appui-bras.
- Écartez les pieds à largeur de hanche et bien à plat au sol.
- Poussez le sol avec vos jambes et aidez vous des bras pour vous soulever du siège.
- Maintenez quelques secondes la position puis rasseyez-vous en contrôlant la descente avec les jambes et les bras.



Trop difficile ?



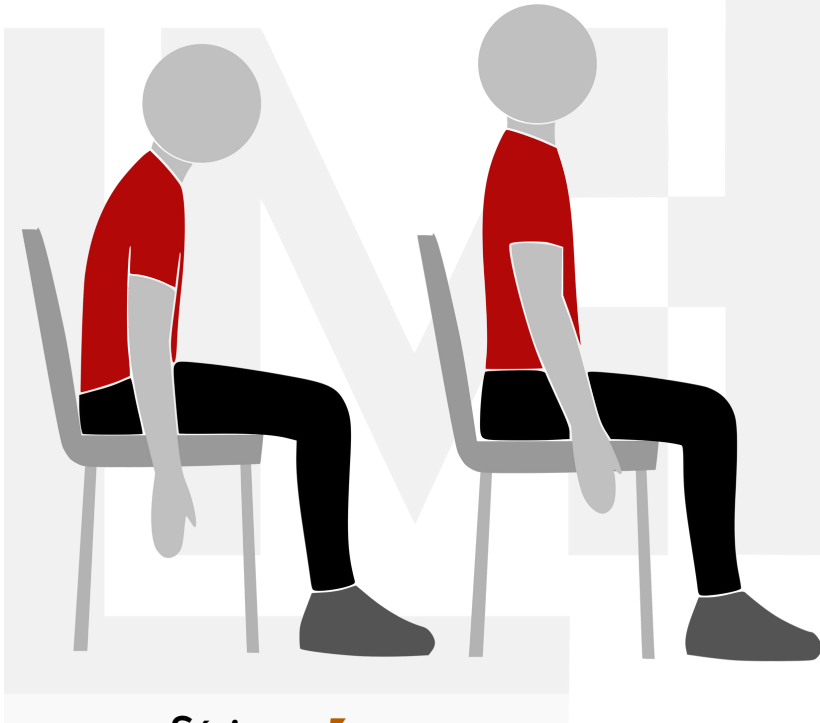
Trop facile ?

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit, décollé du dossier
- Montez un genou le plus haut possible en le fléchissant et en gardant le dos droit, et tendez l'autre jambe le plus possible devant vous. Vous pouvez vous équilibrer avec les bras si besoin
- Puis alternez la position des jambes
- Effectuez 8 à 10 fois le mouvement de chaque côté

- Asseyez-vous sur une chaise avec des appui-bras et face à une table.
- En gardant le dos droit et en vous aidant légèrement de vos mains, levez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.
- Puis rasseyez-vous de nouveau avant de recommencer

Feuille Récapitulative

Exercice 1 : Auto-grandissement



Séries : 3
Maintien : 20 à 30 sec.
Repos : 60 secondes

Exercice 2 : Se soulever de la chaise



Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
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