***SÉANCE N°3 REMISE EN FORME: TRAVAIL AVEC CHAISE.***

/Echauffement pendant 5 min/

1. ***Chaise Squats:*** quadriceps/fessiers.

Mettez-vous debout devant une chaise.

Avancez un peu pour que votre dos ne s’appuie pas sur le dossier lorsque vous allez vous asseoir.

Pensez à avoir les jambes écartées de la largeur des épaules.

***Consignes:***

Pliez vos jambes et dès que vos fessiers touchent la chaise, relevez-vous.

Gardez le dos droit.

Expirez en remontant.

***-3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions-***

1. ***Relevés de jambes alternés:*** abdos inférieurs.

Mettez-vous face à la chaise , pieds écartés largeur de hanches.

Levez un genou et mettez un pied sur la chaise et remettez le pied au sol.

Puis alternez avec l’autre jambe.

***Consignes:***

Gardez le buste aligné avec le sol (restez droit)

Coordonnez-bien le mouvement jambes/bras (inversés)

***-3 à 5 séries de 10 à 20 répétitions  (5 à 10 de chaque côté)-***

1. ***Relevé de buste:*** abdos supérieurs.

Couchez-vous sur le dos près de la chaise.

Posez vos talons sur la chaise en pliant vos jambes à angle droit, bras tendus au dessus de votre buste.

***Consignes:***

Relevez votre buste en tendant vos bras au dessus de vos genoux et expirez en même temps.

***-3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions-***

1. ***Planche/gainage sur chaise:*** abdos profonds.

Posez vos avant-bras sur l’assise de la chaise.

Gardez votre corps le plus droit possible en appui sur les orteils.

***Consignes:***

Pensez à garder vos fessiers contractés.

***-3 à 5 séries de 30 sec. en statique-***

1. ***Travail Mollet:***

Mettez-vous debout derrière la chaise et tenez le haut du dossier.

***Consignes:***

Décollez les talons du sol et élevez les le plus haut possible en contractant les mollets.

En position haute, restez 1 à 2s. pour une meilleure contraction.

Redescendez doucement les talons vers la position de départ.

***-3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions-***

/Etirements pendant 5 min/

Pensez à bien vous hydratez et d’effectuer les mouvements en expirant sur la contraction musculaire.

Prenez le temps de bien récupérer entre chaque séries