

# Forme physique

## Niveau 1-2

### Gym sur chaise

Le renforcement musculaire peut s'effectuer debout mais également assis sur une chaise, de préférence sans accoudoirs.

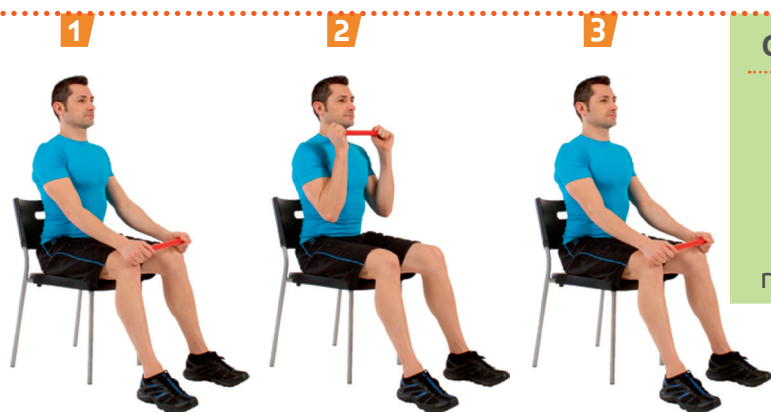
Celle-ci permet une sécurité en termes d'équilibre. Il existe beaucoup d'exercices à pratiquer sur une chaise, autant pour les membres inférieurs que les membres supérieurs. Les exercices que vous allez faire peuvent être réalisés avec un bâton de bois.

#### EXERCICE 1

### Biceps sur chaise

1 série de 15 répétitions.

Prendre un haltère dans les mains.



- 1 Position assis sur une chaise, dos droit, un bâton saisi à deux mains devant soi.
- 2 En expirant, fléchir les coudes et monter le bâton au niveau du menton.
- 3 Inspirer pour revenir à la position initiale.

Combien?

2  
séries de  
15  
répétitions

**EXERCICE 2**

**Extension  
genou**



1 série de 15 répétitions.



Réaliser le mouvement  
en montant **les deux  
jambes en même temps.**

1



2



3



Combien?

**2**  
séries de  
**15**  
répétitions

- 1 Position assis sur une chaise, dos droit, mains qui agrippent les bords de la chaise.
- 2 En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse.
- 3 Inspirer pour revenir en position initiale. Changer de jambe entre chaque série.

**EXERCICE 3**

**Ciseaux  
avec les bras**



1 série de 15 répétitions.



L'exercice peut se faire  
avec **des poids  
dans chaque main.**

1



2



3



Combien?

**2**  
séries de  
**15**  
répétitions

- 1 Position assis sur une chaise, bras tendus devant soi, une main sur l'autre.
- 2 En inspirant, écarter les bras sur le côté.
- 3 Expirer pour revenir bras devant soi en changeant la position des mains.

**Conseil**  
du  
mois

Les facteurs de risques de chute sont généralement liés à l'état de santé de la personne, mais aussi des facteurs de risques comportementaux et environnementaux.

Pour les limiter il est important de réaménager son habitation. Dans un premier temps pour limiter les chutes, il est primordial d'être bien chaussé. Il faut aussi un bon éclairage et libérer le passage en éliminant les obstacles. Mettre des mains courantes dans les escaliers, des barres d'appui. Garder les objets utiles à portée de main. Vous pouvez aussi rehausser le lit et les toilettes pour faciliter les transferts.

N'hésitez pas à contacter votre professeur d'Activité Physique Adaptée en cas de doutes !