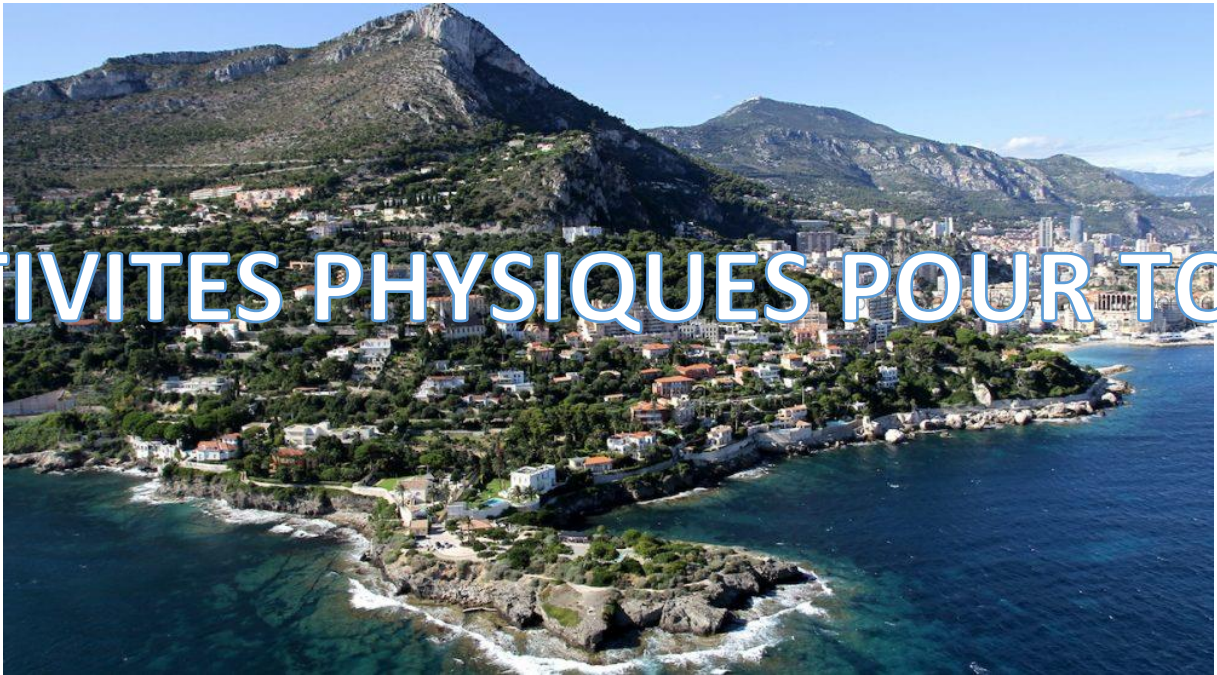

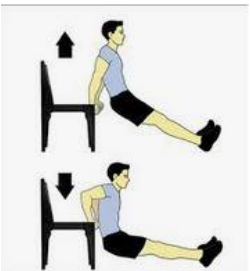



# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ADULTES

<p>Jambes fléchies</p>   <p>Jambes tendues</p>  <p>Jambes surélevées Attention de bien sécuriser les chaises</p>	<h3>Dips avec une chaise</h3> <p><b>Matériel :</b> Une chaise</p> <p><b>Descriptif :</b> Bloquer la chaise contre un mur pour éviter qu'elle ne bouge. Mettre ses mains que le rebord de la chaise, écartement des épaules puis descendre ses fesses en dessous le dossier de la chaise et remonter en forçant sur ses bras.</p> <p><b>Objectif de l'exercice :</b> Réalisez 3 répétitions de 10 mouvements, récupération de 1min</p> <p>Evolution : → Jambes tendues (vous descendrez alors plus bas) → Mettre ses pieds en appuis sur une seconde chaise et effectuer le même mouvement</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> Triceps, sollicite également les muscles des épaules et du buste (pectoraux, deltoïdes antérieurs)</p>
	<p><b>Conseil :</b> Commencez par jambes fléchies et ne pas descendre trop bas</p>