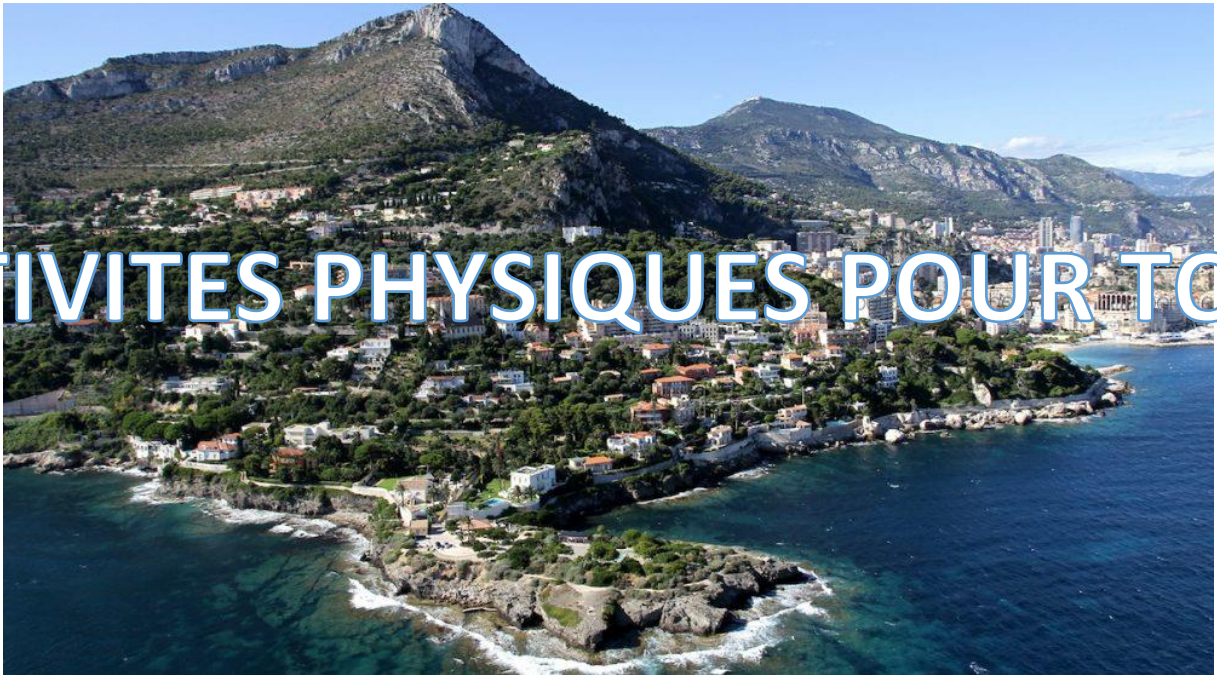
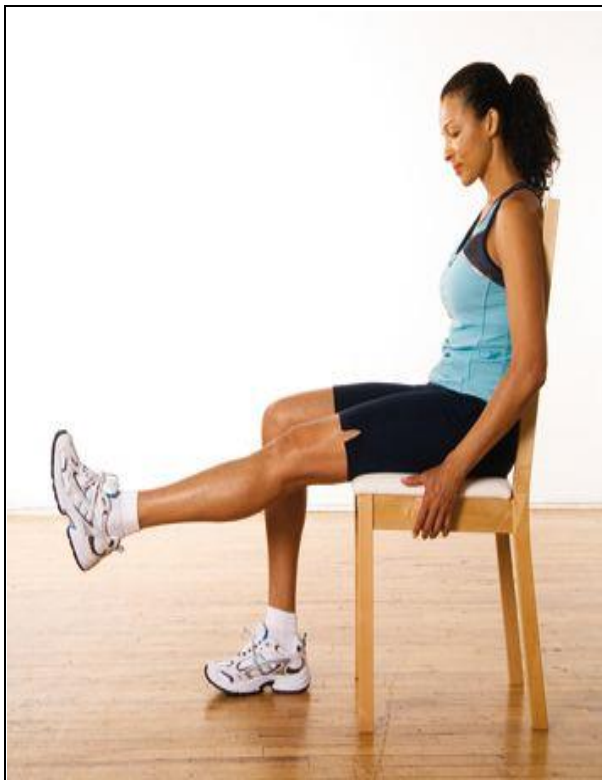


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS



Renforcer ses quadriceps position assise

Matériel : Une chaise

Réalisation : Asseyez-vous au fond de votre chaise, dos bien droit, puis réalisez une extension de la jambe et relâchez. Soufflez lors de chaque extension. Réalisez 4 séries de 20 à 30 répétitions.

Muscles sollicités : Partie antérieure de la cuisse, quadriceps fémoral.

Conseil : Pour rendre l'exercice plus difficile, réalisez l'exercice plus lentement sur la montée et la descente de la jambe.