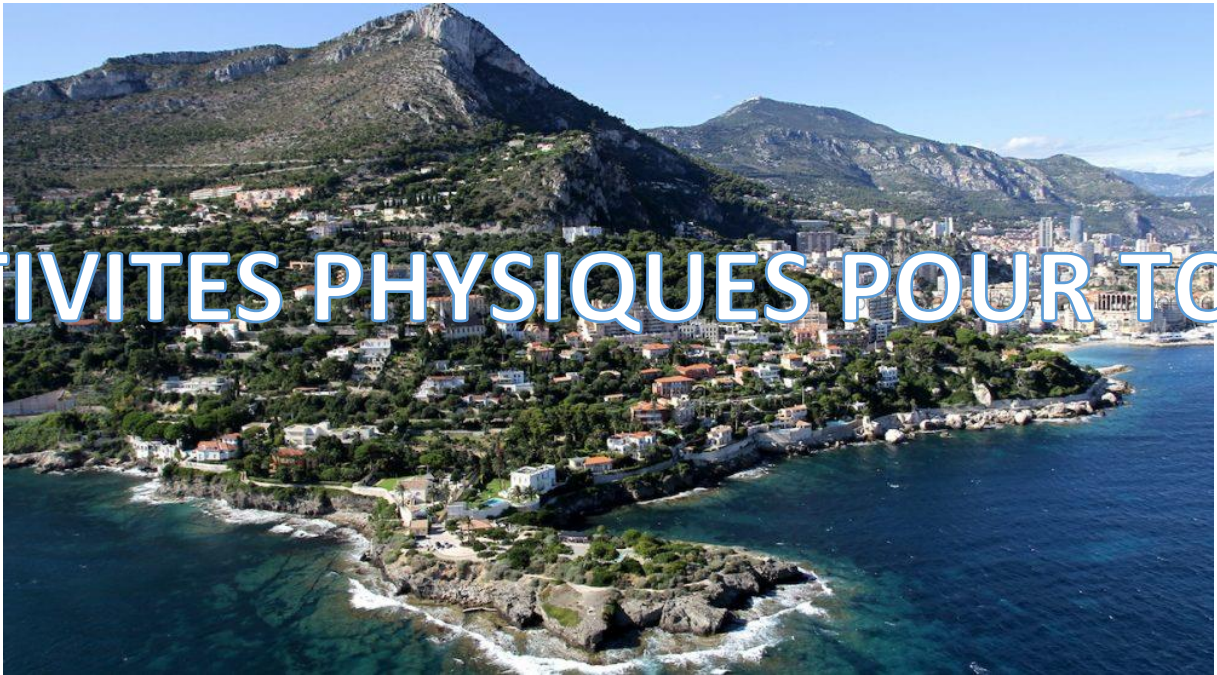


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p style="text-align: center;">Extension arrière</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Réalisation : Debout, face au mur, à une distance de 50 cm, faites « tomber » le haut du corps vers l'avant et appuyez-vous sur le mur grâce à vos avant-bras. Votre buste est donc incliné et vos jambes tendues. En continuant de regarder le mur, étendez votre jambe vers l'arrière puis revenez en position de départ et cela 10 fois de suite, puis changez de jambes. Réalisez 4 séries de 10 répétitions pour chaque jambe.</p> <p>Muscles sollicités : Fessiers</p>
	<p>Conseil : Contractez vos muscles abdominaux afin de verrouiller votre bassin et de réaliser un mouvement efficace.</p>