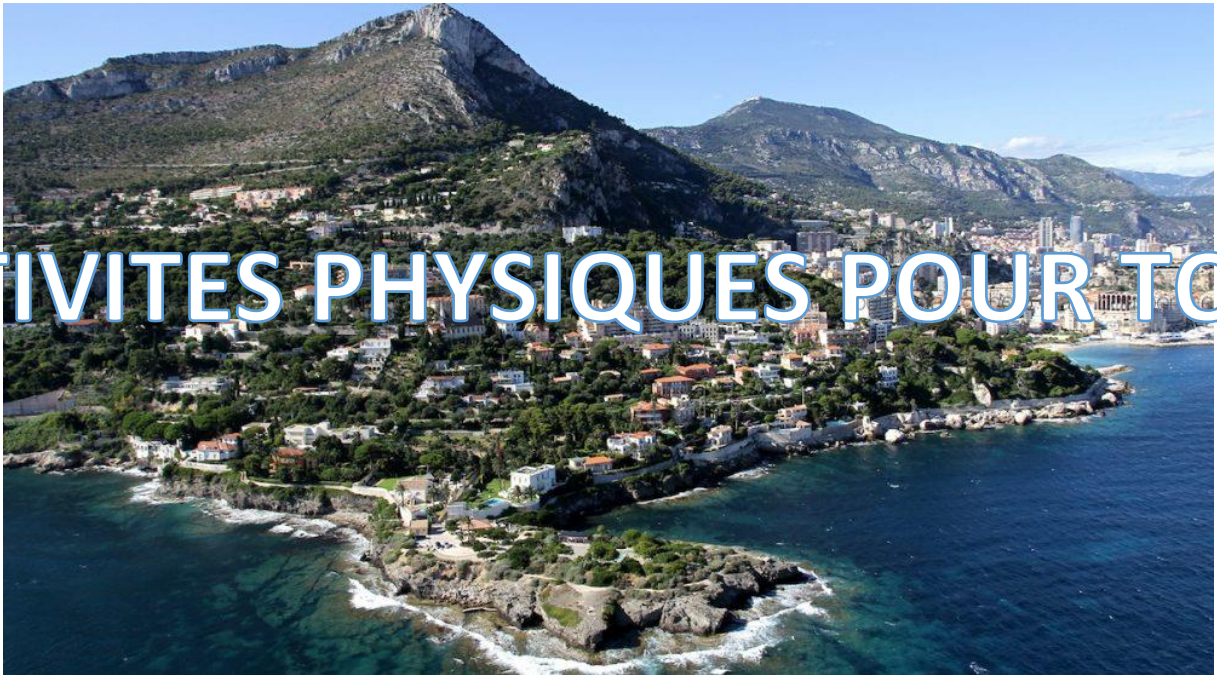



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p style="text-align: center;">Montée de genoux</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif : Dos au mur, corps bien droit, le regard droit devant. Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine.</p> <p>Objectif de l'exercice : Exercez ce mouvement en alternant jambe droite-jambe gauche 3 fois pendant 1 minute en prenant bien votre temps pour la décomposition du geste avec 30 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Psoas, Abdominaux, quadriceps.</p>
	<p>Nos conseils : Placez-vous bien contre le mur pour avoir un maximum de sécurité et évitez les chutes lors du mouvement.</p>