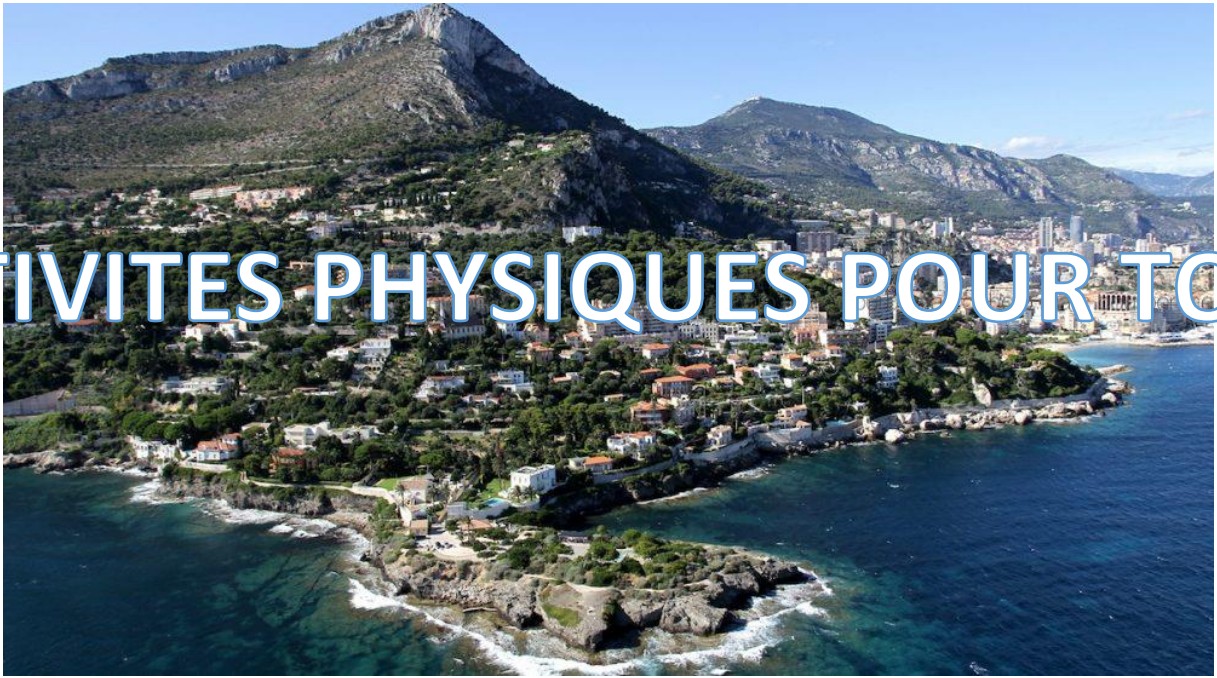


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p style="text-align: center;">Souplesse</p> <p>Matériel : Une chaise</p> <p>Descriptif : Assis, dos bien droit. Entrelacez vos doigts, retournez vos paumes, puis tendez vos bras à l'horizontale, devant vous. Poussez-le plus loin possible devant, tête relâchée entre vos épaules.</p> <p>Objectif de l'exercice : Maintenez la position pendant 15 secondes et répétez 3 à 5 fois ce mouvement.</p> <p>Muscles sollicités : Etirement du dos (trapèze, grand dorsal, rotateurs externes de l'épaule, rhomboïde.)</p> <p>Nos conseils : Ne penchez pas trop votre buste en avant. C'est le haut du dos qui va légèrement s'arrondir. Ne forcez pas, ne donnez pas d'à-coup.</p>
--	--