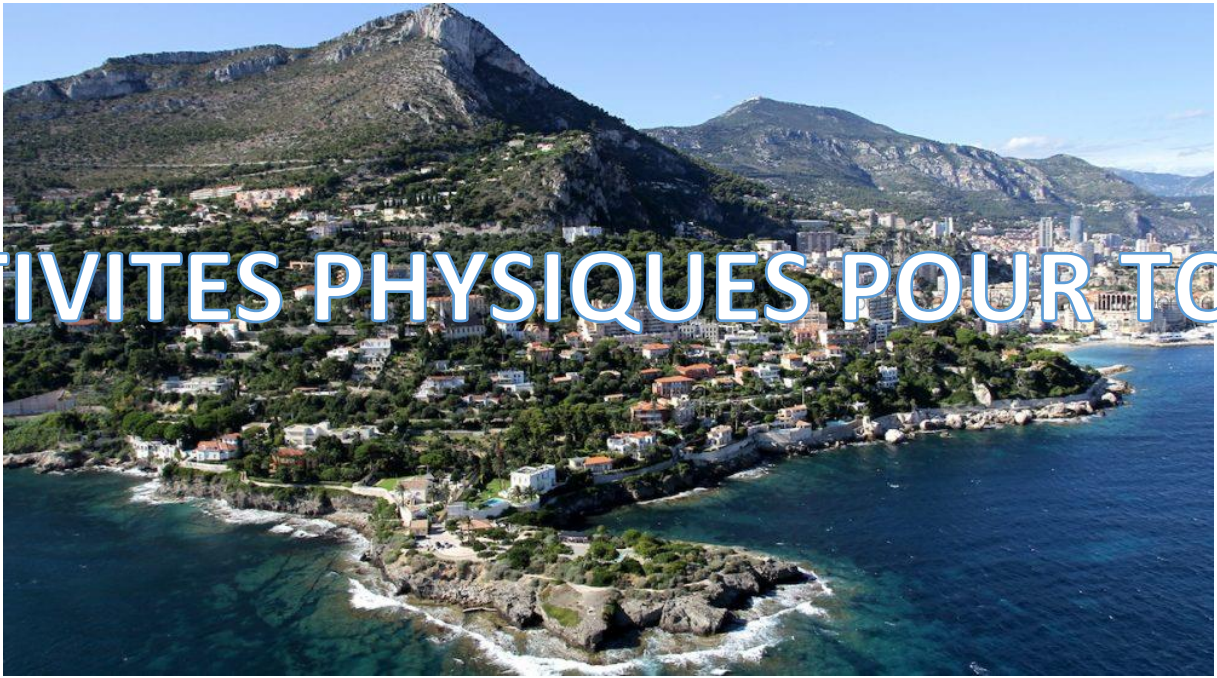


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS



Renforcement abdominaux

Matériel : Une chaise.

Descriptif de l'exercice : Assis sur une chaise, gardez le dos droit, sans s'appuyer sur le dossier de la chaise. Placez les pieds devant vous au sol. Tout en gardant le dos droit, levez le genou droit et amenez-le vers le torse.

Objectif : Réalisez entre 15 et 20 mouvements, en alternant les genoux.

Muscles sollicités : Abdominaux.

Notre conseil : Placez les mains sur la jambe pour mieux étirer le bas du ventre.