

Fiche n°1 : chaise



Description

- Placer le dos contre le mur et avancer les pieds
- Fléchir les jambes avec un angle droit entre les cuisses et les jambes

Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Maintenir le dos collé au mur
- Garder les genoux au-dessus des talons
 - > Avancer davantage les pieds si nécessaire

Erreur classique

Une position trop en avant des genoux par rapport aux talons peut induire des douleurs au niveau des genoux

Choisir le niveau d'intensité

Niveau 1



- Si nécessaire, remonter légèrement la position du dos sur le mur
- maintenir la position 2x20 secondes (30 sec de récupération entre chaque répétition)

Niveau 2



- maintenir la position 2x30 secondes (30 sec de récupération entre chaque répétition)

Niveau 3



- maintenir la position 3 x 30 à 45 secondes (30 sec de récupération entre chaque répétition)