

PRENEZ UNE PAUSE ACTIVE À L'EXTÉRIEUR

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BALANÇOIRES



ASSISE

TYPE D'EXERCICES

- Exercices de renforcement musculaire avec appui sur le siège (assise) de la balançoire.
- Membres supérieurs et inférieurs.
- Muscles posturaux et abdominaux.

QUOI FAIRE?

- Choisissez un exercice dans chaque bloc (3 exercices au total).
- Respectez le nombre de répétitions selon l'exercice.
- Il est possible de répéter chaque exercice 2 ou 3 fois.
- Prenez le temps de respirer et de relaxer!

BLOC 1

1A - Tirade inversée, mains sur l'assise.

10 à 12 répétitions



BLOC 2

2A - Planche abdominale inclinée, avant-bras sur l'assise.

15 à 60 secondes



BLOC 3

3A - Extension des hanches avec ramené des genoux.

8 à 10 répétitions



1B - Flexion de genou sur une jambe, mains sur l'assise.

8 à 10 répétitions par jambe



2B - Extension des bras (bras allongés) en maintenant le dos droit.

8 à 10 répétitions



3B - Planche inversée avec levé d'une jambe, en alternance.

8 à 10 répétitions par jambe



Ian Bourgault, B. Sc. Kinésiologue

Programmes de santé publique / Direction du programme jeunesse et des activités de santé publique

Photos : Municipalité de Sainte-Hélène, 2021.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec