

PRENEZ UNE PAUSE ACTIVE À L'EXTÉRIEUR

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BANC DE PARC



TYPE D'EXERCICES	QUOI FAIRE?
<ul style="list-style-type: none">Exercices de renforcement musculaire avec appui sur l'assise ou sur le dossier du banc.Membres supérieurs et inférieurs.Muscles posturaux et abdominaux.	<ul style="list-style-type: none">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	BLOC 2	BLOC 3
1A - Extension des coudes inclinée, mains écartées.	2A - Flexion des genoux en touchant le banc, avec ou sans saut.	3A - Planche inclinée en ramenant les genoux vers le banc en alternance.
10 à 12 répétitions	10 à 12 répétitions	15 à 20 secondes
		
1B - Extension des coudes inclinée, mains rapprochées.	2B - Flexion du genou sur une jambe en touchant le banc.	3B - Planche inclinée en levant les bras en alternance.
10 à 12 répétitions	8 à 10 répétitions par jambe	15 à 20 secondes
		

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