EXERCICES AVEC CHAISE

Pointe Claire

POUR COMMENCER

- Choisissez un endroit sûr et dégagé de votre domicile et une chaise robuste.
- Échauffez-vous pendant 5 minutes en marchant ou en dansant sur place ou autour de la maison.

RAPPELEZ-VOUS :

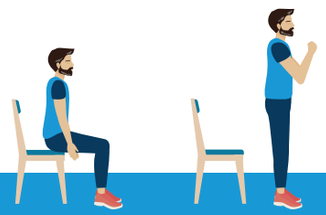
- Soyez à l'écoute de votre corps lorsque vous faites de l'exercice.
  Vous ne devriez pas ressentir d'inconfort dans vos articulations. Faites une pause au besoin.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Respirez !

EXERCICES

BATTEMENTS DES BRAS

- Le dos bien droit
- Les bras bien étirés
- Penchez-vous légèrement vers l'avant

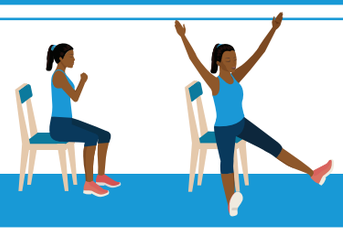
20 répétitions en alternant les bras



ACCROUPISSEMENTS ASSIS-DEBOUT

- Contractez les abdominaux et les fessiers
- Transférez le poids de votre corps sur vos jambes
- Levez-vous lentement en position debout
- Retournez lentement à la position assise

Faites autant de répétitions que vous le pouvez !



SAUT SURPRISE AVEC ÉCART

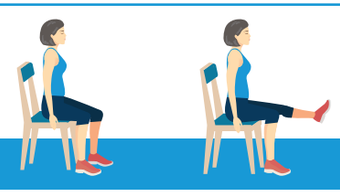
- Mouvements fluides et contrôlés
- Contractez les abdominaux et les fessiers
- Allongez les bras et les jambes

10 répétitions

COUDE GENOU CROISÉ

- Contractez les abdominaux
- Tournez légèrement le haut du corps

10 répétitions par jambe



EXTENSION DES JAMBES

- Le dos bien droit
- Mouvements fluides des jambes

10 répétitions par jambe

ÉTIREMENTS

FLEXION DES GENOUX

- Contractez les abdominaux et les fessiers
- Détendez le genou de la jambe portante

10 répétitions par jambe

ÉTIREMENT DU BAS DU CORPS

- Gardez le cou et le dos bien droits
- Penchez-vous légèrement vers l'avant

Maintenez la pose pendant 30 secondes par jambe

POSTURE DU CHAT-VACHE

- Chat : en appuyant légèrement sur le haut des cuisses, arrondissez le dos
- Vache : en gardant le dos bien droit, bombez le torse

10 répétitions par jambe

ROTATION THORACIQUE

- Le dos bien droit
- Placez la main sur l'extérieur de la cuisse pour mieux maintenir la pose

30 secondes de chaque côté

EXTENSION DE LA HANCHE

- Le dos bien droit
- Contractez les abdominaux et les fessiers
- Détendez le genou de la jambe portante

10 répétitions par jambe

CHAIR EXERCISES

Pointe Claire

LET'S GET STARTED

- Pick a safe and clear area in your home and a sturdy chair.
- Warm-up for 5 minutes with some walking/dancing on the spot or around the house.

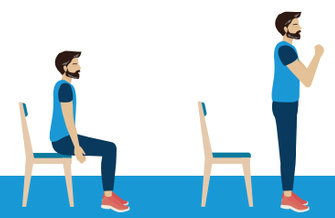
REMEMBER:

- Listen to your body while exercising. Your joints should remain comfortable. Take a break if needed.
- Drink plenty of water.
- Breathe!

EXERCISES

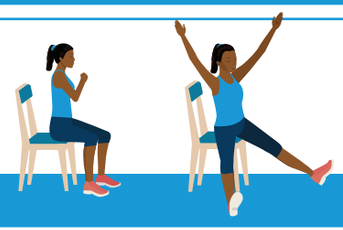
SWIMMING ARMS
- Tall spine
- Long arms
- Lean forward slightly

Alternate arms 20x



SIT AND STAND SQUATS
- Squeeze your core (abs and buttocks)
- Press your bodyweight into your legs
- Raise slowly to standing
- Slowly squat back down to sitting

As many times as you can!

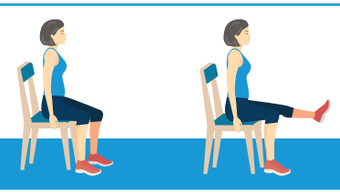


JUMPING JACK SURPRISE
- Smooth/controlled movements
- Strong core (abs and buttocks)
- Elongate arms and legs

Repeat 10x

ELBOW TO KNEE BODY TWIST
- Squeeze your abs
- Gently rotate your upper body

Alternate right/left 10x



LEG EXTENSION
- Tall spine
- Smooth leg movements

10x/leg

STRETCHING

KNEE FLEXION
- Squeeze your core (abs and buttocks)
- Relax the knee of your standing leg

Repeat 10x/leg

LOWER BODY STRETCH
- Keep a long neck and a tall spine
- Gently lean forward

Hold for 30 seconds/leg

CAT AND COW
- Cat: While gently pressing down on upper thighs, round out the spine
- Cow: While keeping a tall spine, aim your heart/chest forward

Repeat 10x

UPPER BODY ROTATION
- Long spine
- Press hand to outer thigh to help maintain position

Hold for 30 seconds/side

HIP EXTENSION
- Tall spine
- Squeeze your core (abs and buttocks)
- Relax the knee of your standing leg

Repeat 10x/leg