

FICHE PRATIQUE 3



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE & D'ETIREMENT

Guide pratique



MON OBJECTIF

Préserver ma force, améliorer mon équilibre
et faciliter les gestes du quotidien.



MON SUIVI :

Date	../..	../..	../..	../..	../..	../..
*R ou E						
Niveau douceur						
Niveau élan						
Niveau énergie						



Compléter régulièrement ce tableau pour visualiser votre évolution.

*R: Renforcement, E: étirements

➔ JEPASSE À L'ACTION

1 EXERCICES DE RENFORCEMENT

 L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.

EXERCICES	★	★★	★★★
 Lever de chaise	5	10	15
 Pompes au mur	2	4	6
 Élévation des bras	5	10	15
 Montée de genou	5/jambe	10/jambe	15/jambe
 Talons-fesses	5	10	15
 Pointe des pieds	5	10	15

2 ÉTIREMENTS

EXERCICES	★	★★	★★★
 Dos	10 sec x2	15 sec x2	20 sec x2
 Jambes	10 sec x2	15 sec x2	20 sec x2