

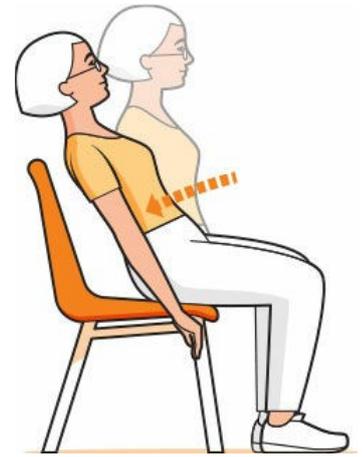
5 exercices à faire sur une chaise

Conserver une activité physique, même légère, permet d'éviter les chutes et de renforcer sa musculature. Si votre équilibre est vacillant, pratiquez-la depuis votre chaise.

1. RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX

Asseyez-vous au bord de la chaise, pieds écartés à largeur de hanche et gardez le dos bien droit. En expirant et en serrant les abdominaux, penchez-vous en arrière vers le dossier, sans prendre appui dessus. Maintenez cette position pendant quelques respirations, puis redressez-vous en expirant.

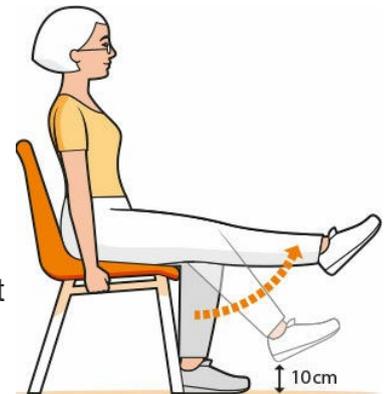
> Répétez l'exercice 10 fois de suite.



2. EXERCEZ VOTRE ÉQUILIBRE

Gardez les pieds légèrement écartés. Penchez-vous sur le côté pour attraper une bouteille d'eau pleine avec la main gauche. Dans le même temps, tendez l'autre bras vers le ciel, en opposition. Ramenez la bouteille sur votre poitrine, maintenez-la 10 secondes, puis reposez-la. Alternez avec l'autre bras, après avoir placé la bouteille d'eau à droite.

> Répétez l'exercice 5 fois de chaque côté.



3. TONIFIEZ VOS CUISSSES

Le dos bien droit, placez vos mains sur le bord de la chaise. Vos pieds sont écartés à largeur de bassin. Levez un pied, en pliant le genou, à 10 cm du sol, puis tendez la jambe sans la reposer et restez ainsi pendant 10 secondes.

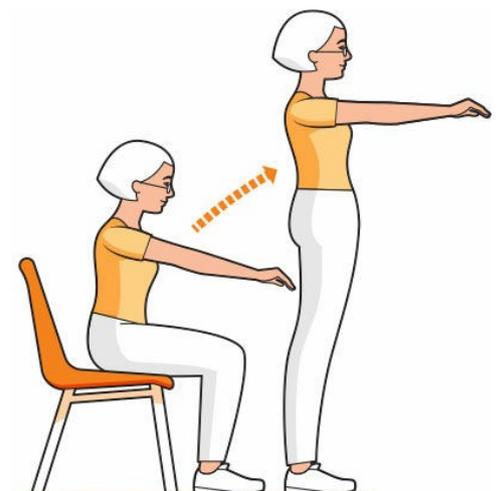
> Répétez l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



4. TRAVAILLEZ VOTRE SOUPLESSE

Le dos bien droit, levez lentement votre jambe en gardant le genou plié. Décrivez ensuite 10 cercles avec le genou, en les agrandissant progressivement. Changez de jambe.

> Répétez l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



5. MUSCLEZ VOS JAMBES

Levez-vous de votre chaise sans utiliser les mains. Pour cela, penchez-vous légèrement en avant et serrez les abdominaux. Contractez vos cuisses pour vous lever, sans trop appuyer sur l'avant du pied afin de conserver votre équilibre.

> Répétez l'exercice 10 fois de suite.