

# Les fiches pratiques de la Maison

## N° 21

### « Gym sur chaise »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : [administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

[www.mnd35.fr](http://www.mnd35.fr)

## Quelques activités pratiques

Avant d'effectuer les exercices, il est fortement recommandé de s'échauffer en mobilisant toutes les parties de son corps de la tête aux pieds et d'élever le rythme cardiaque en marchant de différentes manières, à différentes vitesses.

Avant toute chose, vérifier la stabilité de la chaise. Pour l'équilibre, penser à s'approcher d'un mur si besoin.

### Travail des jambes :

Mettre le ballon entre ses chevilles et lever les 2 pieds en même temps sur l'expiration.



### Travail des jambes :

Presser le ballon sous son pied. Attention à son dos.



### Travail des pectoraux :

Presser un ballon entre les mains en gardant les coudes bien levés



### Etirements:

Se mettre sur le côté et attraper sa cheville ou son pantalon. Amener le genou vers le sol.



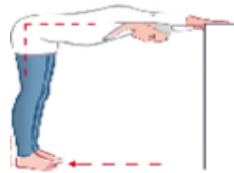
### Travail des bras :

Se lancer à soi-même le ballon en le faisant rebondir entre ses pieds.



### Etirements:

Se mettre derrière la chaise et pousser les fesses en arrière pour avoir le dos plat.



### Travail des adducteurs :

Mettre le ballon entre ses genoux et le presser en contractant les cuisses.



### Etirements:

A quatre pattes, tendre les mains le plus loin devant et relâcher son dos.



### Travail des jambes et abdos :

Lever les jambes en alternant et en essayant d'amener le genou vers la poitrine



### Massage avec la balle picot (ou balle de tennis) :

Faire rouler la balle sur tous les muscles et sous le pied.



En collaboration avec :

