

Défi sportif n°4 : chaise

Objectif : Tenir la posture pendant 30 secondes

Exercice

Chaise



Consignes

Position de départ : dos contre le mur, pieds et écartés à la largeur des hanches

- ✓ Fléchir les jambes jusqu'à avoir les angles dos/cuisses et cuisse/mollets à 90°
- ✓ Laisser pendre les bras le long du mur
- ✓ Maintenir la position le temps impartis puis se redresser

- ➔ Garder les épaules plaquées au mur
- ➔ Les pieds doivent être à plat et les cuisses parallèles au sol
- ➔ Maintenir la tête droite et le regard fixe
- ➔ Respirer de façon régulière