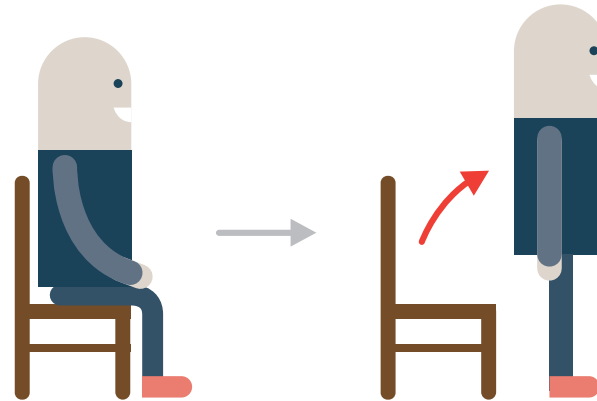




## Assis-debout à l'aide d'une chaise

### Consignes

- S'asseoir sur une chaise en ayant les pieds bien au sol
- Mettre les bras en croix au niveau de la poitrine
- Se relever et se rasseoir sans l'aide des bras



**Type d'exercice**  
Endurance  
Renforcement musculaire  
Equilibre  
Souplesse / étirement

**Muscles travaillés**  
Quadriceps  
Ischio-jambiers

**Matériel nécessaire**  
Chaise (avec accoudoirs si besoin)

### Points de vigilance

- Veillez à garder le **dos bien droit** pendant l'exercice en contractant les abdominaux et les fessiers
- Si vous avez des difficultés à réaliser cet exercice sans l'aide des bras, **n'hésitez pas à le faire avec l'aide des accoudoirs**
- Rapprochez vos jambes des pieds de la chaise pour faciliter le passage en position debout
- Veillez à conserver **une bonne respiration** pendant l'exercice : inspiration en se levant et expiration en s'asseyant

**Nombre de séries**  
3 fois

**Nombre de répétitions des mouvements par série**  
10 à 12 fois

**Temps de récupération entre chaque série**  
30 secondes

**Vous avez obtenu entre 18 et 21 points**