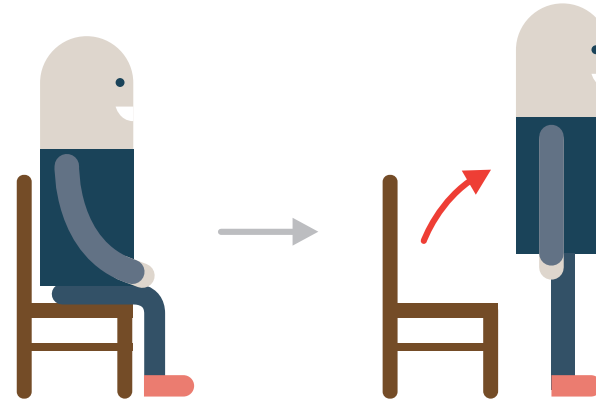




## Assis-debout à l'aide d'une chaise

### 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

17 à 20 fois

### Temps de récupération entre chaque série

30 - 45 secondes

Vous avez obtenu entre plus de 35 points