POUR TOUS LES EXERCICES :
SYNCHRONISEZ VOTRE RESPIRATION. RESPECTEZ VOS LIMITES.

Maintien de la condition physique : **1 fois/semaine**
Amélioration de la condition physique : **2 à 3 fois/semaine**

1 Système de haies

Muscles
Ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche, fessiers, mollets, quadriceps

Enjambées

Debout, face aux barres d'obstacles, enjambez chacune des barres jusqu'à la dernière.

Effectuez 2 allers-retours.

2 Barres parallèles

Muscles
Deltoïdes postérieurs, deltoïdes antérieurs, trapèzes, rhomboïdes

Balancement des jambes

Debout entre les barres parallèles, agrippez une barre avec chaque main.

Balancez la jambe droite vers l'avant puis vers l'arrière en gardant les abdominaux contractés.

Répétez avec la jambe gauche.

Effectuez 1 série de 10 répétitions.

Carnet de bord

Date	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4	Station 5	Station 6	Station 7	Station 8

Information
Carrefour des personnes aînées de Lotbinière **418 728-4825**

Circuit créé par :

Tessier RÉCRÉO•PARC
_Processus simple
_Design bien pensé
_Et pour longtemps

PRENEZ L'AIR AVEC **Viactive**

CARNET DE BORD
pour favoriser la pratique d'activité physique extérieure chez les personnes de **50 ans et plus.**

Un initiative de :

Municipalité de Sainte-Croix

CPAL
CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

3 Planche d'équilibre

Muscles
Fléchisseurs de la hanche, ischio-jambiers

Marche genou haut

Tenez-vous debout sur la planche avec les pieds stables. Levez lentement le pied gauche tout en gardant l'équilibre sur votre pied droit.

Répétez en levant le pied droit.

Effectuez 1 aller-retour.

4 Échelle verticale

Muscles
Triceps, deltoïdes, pectoraux, fléchisseurs de la hanche, abdominaux, trapèzes

Montées

Agrippez la barre à une hauteur confortable pour vous et abaissez votre corps vers le sol, les deux genoux pliés à 90°. Utilisez vos bras pour revenir à la position de départ.

Effectuez 1 série de 10 répétitions.

5 Boîtes à sauts

Muscles
Ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche, fessiers, mollets, quadriceps

Marches

Face à la boîte, effectuez une montée une jambe à la fois. Redescendez tranquillement et répétez le mouvement sur chacune des boîtes.

Effectuez 2 séries de 6 montées.

6 Barres à tractions jumelées

Muscles
Triceps, deltoïdes, pectoraux, fléchisseurs de la hanche, abdominaux, trapèzes

Tractions inversées

Agrippez la barre la plus basse, les paumes de vos mains vers l'extérieur. Assurez-vous que votre menton est au-dessus de la barre.

Baissez-vous jusqu'à ce que vos bras soient droits, et retournez à la position de départ en utilisant vos jambes le moins possible.

Effectuez 2 séries de 8 répétitions.

Selon votre forme physique, vous effectuerez entre 8 et 12 répétitions.

7 Redressements assis

Muscles
Abdominaux, obliques

Flexion du tronc avec assistance

Étendez-vous sur le banc, les genoux fléchis et les pieds sous la barre d'appui.

Placez les mains sur les cuisses, relevez le haut du corps et glissez vos mains vers les genoux. Revenez à la position de départ.

Effectuez 1 série de 8 répétitions.

8 Barres à pompes jumelées

Muscles
Épaules, pectoraux, triceps

Élévation de la jambe

Agrippez la barre à pompes la plus haute avec les deux mains à la largeur des épaules.

Élevez la jambe droite vers l'arrière, conservez la position en comptant jusqu'à 3 et répétez avec la jambe gauche.

Effectuez 2 séries de 8 répétitions.