Promouvoir la santé: exercices recommandés

La gamme complète des exercices se trouve sur:

http://www.codoc.ch/fr/documents-enseignants/promotion-de-la-sante/elements-du-programme/

Force

Musculature antérieure du tronc

RENFORCEMENT MUSCULATURE ANTÉRIEURE DU TRONC

Durée/ répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Durée/ répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Chaîne musculaire postérieure

RENFORCEMENT: CHAÎNE MUSCULAIRE POSTÉRIEURE

Durée/ répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Durée/ répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Musculature latérale du tronc

RENFORCEMENT: MUSCULATURE DU TRONC

Durée/ LATÉRALE répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Durée/ répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Exercices complémentaires

Durée/ répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Durée/ répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

lifetime health

Mobilité

ÉTIREMENT:
EXTENSEURS DU DOS

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

ÉTIREMENT: MUSCLES
POSTÉRIEURS DE LA CUISSE

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

ÉTIREMENT:
MUSCULATURE DU MOLLET

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Coordination

ÉQUILIBRE: AVION

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

ÉQUILIBRE: DEMI-CERCLE ET :
HUIT COUCHÉ

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

ÉQUILIBRE:
SE PENCHER SUR UN PIED

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Exercices complémentaires

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

Durée/
répétitions: _____

Séries: _____

Remarques: _____

lifetime health