Défi 28 jours : gym sur chaise

5 minutes par jour, tout assis. Coche une case chaque jour.

Wakeout

Chaise solide sans roulettes. Bouge lentement et respire. Arrête si quelque chose fait mal ou si la tête tourne.

Semaine 1 : Se mettre en mouvement

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Se dérouiller	Bras et serviette	Se dérouiller	Jambes	Se dérouiller	Danse sur chaise	Ton choix

Semaine 2 : Construire

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Se dérouiller	Jambes	Bras et serviette	Ventre et posture	Danse sur chaise	Jambes	Ton choix

Semaine 3 : Plus fort

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Ventre et posture	Jambes	Danse sur chaise	Bras et serviette	Ventre et posture	Tout le corps	Ton choix

Semaine 4 : Tout ensemble

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Tout le corps	Danse sur chaise	Ventre et posture	Tout le corps	Jambes	Danse sur chaise	Tout le corps

Chaque jour en vidéo, gratuitement : **wakeout.app/fr/programme-exercices-sur-chaise-28-jours**

Les six séances

Dix mouvements par séance, environ 30 secondes chacun. À partir de la semaine 3, fais-la deux fois si tu te sens bien.

Se dérouiller

1. Respiration puissante
2. Chute oreille-épaule
3. Activation des omoplates
4. Salutations du matin
5. Rotations des coudes intérieurs
6. Rotations strictes
7. Flexions latérales
8. Levées de mollets alternées
9. Relevés de genoux alternés
10. Fix slouch épaule écran

Bras et serviette

1. Élévations des bras avec serviette
2. Étirement de serviette en archer
3. Flexions latérales avec serviette
4. Glissement avant avec serviette
5. Rotations des coudes intérieurs
6. Rotations des coudes extérieurs
7. Salutations du matin
8. Activation des omoplates
9. Rotations strictes
10. Respiration puissante

Jambes

1. Levées de mollets alternées
2. Relevés de genoux alternés
3. Relevés de jambes alternés
4. Relevés de genoux latéraux
5. Cercles du genou gauche
6. Cercles du genou droit
7. Relevés de genoux écartés
8. Relevés de genoux vers l'extérieur
9. Pas frappés devant
10. Relevés lents

Ventre et posture

1. Respiration puissante
2. Courbures avant
3. Flexions latérales
4. Rotations strictes
5. Balancement de la taille
6. Flexions latérales avec serviette
7. Inclinaisons avant en position large
8. Fix slouch épaule écran
9. Obliques
10. Glissement avant avec serviette

Danse sur chaise

1. Ressens le rythme
2. Danse d'épaules
3. Pas frappés devant
4. Shimmy des genoux
5. Le Cha Cha
6. Danse des canards
7. Coups de poing vers le ciel
8. Pousse le plafond
9. Essui-glaces
10. Paillettes

Tout le corps

1. Salutations du matin
2. Élévations des bras avec serviette
3. Étirement de serviette en archer
4. Relevés de genoux alternés
5. Relevés de genoux latéraux
6. Relevés lents
7. Rotations strictes
8. Flexions latérales
9. Coups de poing vers le ciel
10. Pousse le plafond

Chaque jour en vidéo, gratuitement :

wakeout.app/fr/programme-exercices-sur-chaise-28-jours