

BEST SELLER

YOGA sur CHAISE pour SENIORS

LE DÉFI 28 JOURS

VIDÉOS INCLUSES 2025



Vida★lova

DROITS D'AUTEUR - 2025 VIDALOVA

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations intégrées dans des critiques et certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi sur le droit d'auteur.

AVERTISSEMENT

Le contenu de ce livre est fourni à titre informatif et de divertissement uniquement. L'auteur et l'éditeur ne fournissent aucun conseil professionnel ni ne garantissent l'exactitude, l'exhaustivité ou l'adéquation des informations fournies dans ces pages. Les lecteurs sont encouragés à consulter des professionnels ou des experts appropriés pour des conseils spécifiques et doivent faire preuve de leur propre jugement lors de l'application des idées et des recommandations présentées dans ce livre. L'auteur et l'éditeur ne seront pas tenus responsables des conséquences ou des dommages résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce livre.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

Si vous avez la moindre question ou si une instruction d'exercice n'est pas claire, notre équipe est là pour vous aider rapidement. Nous nous engageons à répondre à vos demandes sous 24 heures (hors dimanche). Contactez-nous à [vidalova.com/aide](https://www.vidalova.com/aide) ou bien cliquez ci-dessous.



Cliquez sur l'enveloppe pour nous envoyer un message.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Notre adresse de contact

VIDALOVAFRANCE@GMAIL.COM



ACCÉDER AU DÉFI 28 JOURS AVEC VIDÉOS

Pour accéder au défi avec vidéos, rendez-vous sur www.vidalova.com/defi

Cliquez pour vous y rendre tout de suite :

[WWW.VIDALOVA.COM/DEFI](https://www.vidalova.com/defi)



Prêts à découvrir les bienfaits du yoga sur chaise ? C'est parti !

COMMENT LIRE CE LIVRE



Ce livre est structuré en 6 parties :

PARTIE 1

Pages 6 à 10

Découvrez les bases et les bienfaits du Yoga sur chaise à travers une introduction claire et accessible.

PARTIE 2

Pages 11 à 17

Un aperçu détaillé et un accès rapide à tous les exercices inclus dans ce programme.

PARTIE 3

Pages 18 à 43

Les explications détaillées pour chaque exercice.

PARTIE 4 LE DÉFI

Pages 44 à 78

Le Défi de 28 jours, un guide étape par étape pour progresser.

PARTIE 5

Pages 79 à 92

La section "Post-Défi", proposant des séances quotidiennes et ciblées en fonction de vos objectifs : perte de poids, renforcement musculaire ou amélioration de la mobilité.

PARTIE 6

Pages 93 à 108

Une section "Bonus" offrant des conseils pratiques pour maintenir votre motivation et des supports imprimables pour accompagner votre progression.

SOMMAIRE



Sommaire interactif : Cliquez sur un titre pour aller directement à la page.

PARTIE 1: INTRODUCTION.....6

PARTIE 2: ACCÈS RAPIDE AUX EXERCICES.....11

◆ Exercices d'étirement.....	12
Exercices de renforcement.....	14
Exercices de cardio.....	16

PARTIE 3: EXPLICATIONS DÉTAILLÉES DES EXERCICES.....18

◆ Exercices d'étirement.....	19
Exercices de renforcement.....	27
Exercices de cardio.....	36

PARTIE 4: LE DÉFI 28 JOURS.....44

◆ Le Défi 28 Jours.....	45
Comment accéder aux vidéos.....	46
Comment lire chaque page du Défi.....	47
Accès rapide aux jours du Défi.....	48
Conclusion.....	78

PARTIE 5: ROUTINES QUOTIDIENNES APRÈS LE DÉFI.....79

◆ Après le Défi 28 Jours.....	80
Exemples d'emploi du temps.....	82
Séances focus perte de poids.....	84
Séances focus renforcement.....	86
Séances focus étirements.....	88
Séances équilibrées.....	90
Séance personnalisée page à imprimer.....	92

PARTIE 6: BONUS.....93

◆ 15 astuces pour ne plus jamais manquer de motivation.....	94
Séances vidéos Youtube de Yoga sur Chaise en Français.....	97
Emploi du temps à imprimer.....	98
Le Défi 28 Jours à imprimer.....	100

A person is shown from behind, sitting in a meditative lotus position on the ground in a forest. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the ground and foliage. The person is wearing dark clothing. The text 'PARTIE 1' and 'Introduction' is centered over the person's back.

PARTIE 1

Introduction

INTRODUCTION

Le Yoga sur chaise est une pratique d'exercice douce, accessible et incroyablement bénéfique, qui utilise une chaise comme unique équipement. Idéal pour les seniors ou pour toute personne ayant une mobilité réduite, ce type de yoga est conçu pour répondre aux besoins d'un large éventail de capacités physiques. Bien plus qu'un simple entraînement physique, le Yoga sur chaise est une invitation à retrouver équilibre, souplesse et sérénité dans la vie quotidienne.

Contrairement à l'idée reçue selon laquelle le yoga est réservé aux jeunes ou aux personnes très souples, le Yoga sur chaise offre une alternative inclusive qui combine simplicité et efficacité. Cette pratique procure des bénéfices multiples, notamment la gestion du poids, le soulagement des douleurs chroniques, l'amélioration de la circulation sanguine et l'augmentation de la flexibilité. En outre, elle agit sur l'esprit en cultivant un calme intérieur et en réduisant le stress.

Ce guide est conçu pour vous accompagner dans une routine d'exercices à faible impact mais puissamment transformateurs, adaptés à toutes les capacités. Avec une pratique régulière, vous pouvez non seulement améliorer votre bien-être physique, mais également favoriser une meilleure mobilité et une meilleure qualité de vie globale.



La Sédentarité, un Fléau Silencieux

En France, la sédentarité est un véritable fléau, particulièrement chez les seniors. Selon les données de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS), plus de 70 % des personnes âgées de 65 ans et plus passent plus de 8 heures par jour assises ou inactives. Ce mode de vie sédentaire est associé à des risques accrus de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose. De plus, un manque d'activité physique favorise la perte musculaire et réduit l'autonomie, augmentant le risque de chutes.

Face à ce problème, le Yoga sur chaise se présente comme une solution idéale. Accessible à tous, même aux personnes ayant des limitations physiques, cette pratique permet de bouger en douceur, de renforcer les muscles et d'améliorer l'équilibre, réduisant ainsi les effets néfastes de l'inactivité. En intégrant régulièrement des exercices de Yoga sur chaise, vous pouvez contrer les effets de la sédentarité et préserver une bonne qualité de vie.

Une Pratique Douce aux Résultats Remarquables

Le Yoga sur chaise est une véritable révolution dans le domaine du bien-être, offrant des résultats impressionnants sans imposer un stress excessif au corps. Contrairement aux entraînements intenses, il s'adresse à tous ceux qui souhaitent intégrer une activité physique efficace sans risque de blessure ou de surmenage. Sa douceur en fait une méthode idéale pour maintenir un mode de vie actif, quelle que soit votre condition physique.

Plus vous vous engagez dans cette pratique, plus ses bienfaits se multiplient: réduction des douleurs articulaires, meilleur équilibre, et une sensation générale de vitalité. Ce qui distingue le Yoga sur chaise, c'est son impact holistique, enrichissant non seulement le corps mais aussi l'esprit.

Booster Votre Métabolisme et Perdre du Poids

Saviez-vous que rester assis peut être un allié plutôt qu'un obstacle pour votre santé ? Avec le Yoga sur chaise, chaque mouvement compte. Même si vous passez beaucoup de temps assis, cette pratique vous permet de brûler des calories et de soutenir une gestion saine du poids. Grâce aux séances variées proposées dans ce guide, vous pouvez augmenter votre dépense calorique et obtenir des résultats visibles tout en respectant votre propre rythme.

Renforcer Votre Corps et Votre Esprit

Les exercices inclus dans ce guide ne nécessitent que le poids de votre corps, une chaise et un peu de motivation. En seulement 15 minutes par jour, vous pouvez développer une force musculaire impressionnante tout en équilibrant votre corps. Ces séances ciblent des groupes musculaires essentiels, favorisant une meilleure posture, une meilleure endurance et une force fonctionnelle qui facilite les tâches quotidiennes.

Gagner en Souplesse et en Liberté de Mouvement

L'un des plus grands avantages du Yoga sur chaise est son focus sur l'étirement et la flexibilité. Beaucoup d'exercices ciblent des zones souvent tendues ou oubliées, comme les épaules, le dos et les hanches. En améliorant votre souplesse, vous découvrirez une sensation de légèreté et de vitalité, qui se traduit par une plus grande liberté de mouvement et un quotidien plus confortable.

Cultiver la Sérénité et Réduire le Stress

En plus de ses bénéfices physiques, le Yoga sur chaise agit profondément sur le bien-être mental. Chaque séance vous offre une opportunité de vous recentrer, d'apaiser votre esprit et de vous reconnecter à l'instant présent.

Améliorer Votre Posture et Votre Qualité de Vie

Une mauvaise posture peut avoir des effets négatifs sur votre santé globale, y compris des douleurs chroniques et une respiration inefficace. Grâce aux exercices de Yoga sur chaise, vous pouvez renforcer les muscles clés, comme les abdominaux et les muscles du dos, pour redresser votre posture et respirer plus librement. En seulement 28 jours, vous pourrez observer des changements significatifs qui rejailliront positivement sur tous les aspects de votre vie.

Pourquoi Commencer Aujourd'hui ?

Le Yoga sur chaise n'est pas simplement un programme d'exercices, c'est un outil puissant pour améliorer votre qualité de vie. Accessible, efficace et adaptable, cette méthode prouve qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi. Avec ce guide en main, vous êtes prêt à transformer votre routine et à découvrir une nouvelle énergie, un bien-être durable et une connexion profonde avec votre corps et votre esprit. Alors, prenez une chaise, installez-vous confortablement, et commencez votre voyage vers une vie plus saine et plus équilibrée !





PARTIE 2

Accès rapide aux exercices

EXERCICES D'ÉTIREMENT

pour améliorer la souplesse et la mobilité



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur l'image
(Votre appareil doit être connecté à internet)



Pour vous rendre à la page de l'exercice cliquez sur le bouton 



TORSION SUR CHAISE

PAGE 19



OUVERTURE LATÉRALE

PAGE 20



ÉTIREMENT DU DOS

PAGE 21



ÉTIREMENT TRICEPS

PAGE 22



ÉTIREMENT DES FESSIERS

PAGE 23



ÉTIREMENT DES MOLLETS

PAGE 24



EXERCICES D'ÉTIREMENT

pour améliorer la souplesse et la mobilité



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur l'image
(Votre appareil doit être connecté à internet)



Pour vous rendre à la page de l'exercice cliquez sur le bouton 



OUVERTURE DE POITRINE

PAGE 25



PINCE AVANT

PAGE 26




EXERCICES DE RENFORCEMENT

pour augmenter la force, l'endurance, et la résistance des muscles



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur l'image
(Votre appareil doit être connecté à internet)

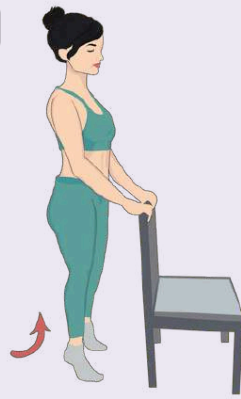


Pour vous rendre à la page de l'exercice cliquez sur le bouton 



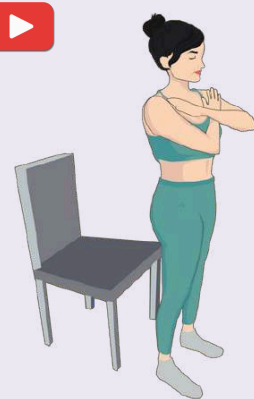
POMPES

PAGE 27



LEVÉE DE MOLLETS

PAGE 28



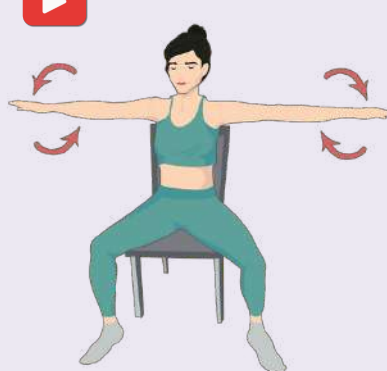
SQUATS

PAGE 29



EXTENSION DE JAMBE

PAGE 30



ROTATION DE BRAS

PAGE 31



FLEXION DE JAMBE

PAGE 32




EXERCICES DE RENFORCEMENT

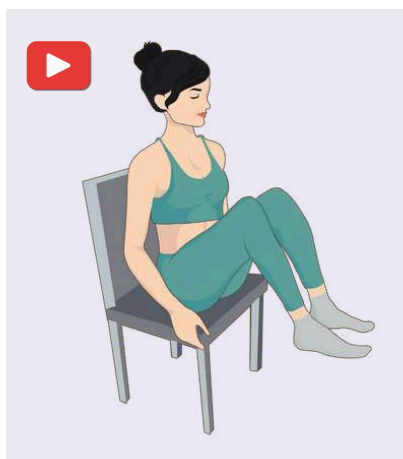
pour augmenter la force, l'endurance, et la résistance des muscles



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur l'image
(Votre appareil doit être connecté à internet)

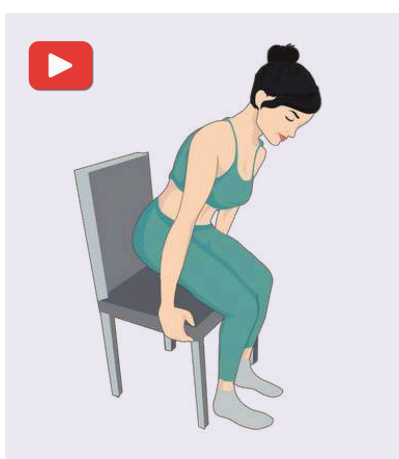


Pour vous rendre à la page de l'exercice cliquez sur le bouton 



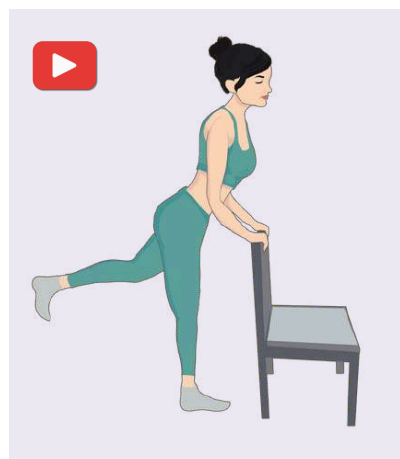
MONTÉES DE GENOU

PAGE 33



LEVÉES DE HANCHES

PAGE 34



EXTENSION DES FESSIERS

PAGE 35



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?



Cliquez sur l'enveloppe pour nous envoyer un message.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



vidalovafrance@gmail.com

EXERCICES DE **CARDIO**

pour brûler des calories et améliorer la santé du système cardiovasculaire



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur l'image
(Votre appareil doit être connecté à internet)



Pour vous rendre à la page de l'exercice cliquez sur le bouton 



SQUAT + BALANCEMENT

PAGE 36



CYCLISME

PAGE 37



BRAS LEVÉS + COUP DE PIED

PAGE 38



MARCHE COMPLÈTE

PAGE 39



SUPER-HÉRO TWIST

PAGE 40



GRIMPEUR SUR CHAISE

PAGE 41



EXERCICES DE **CARDIO**

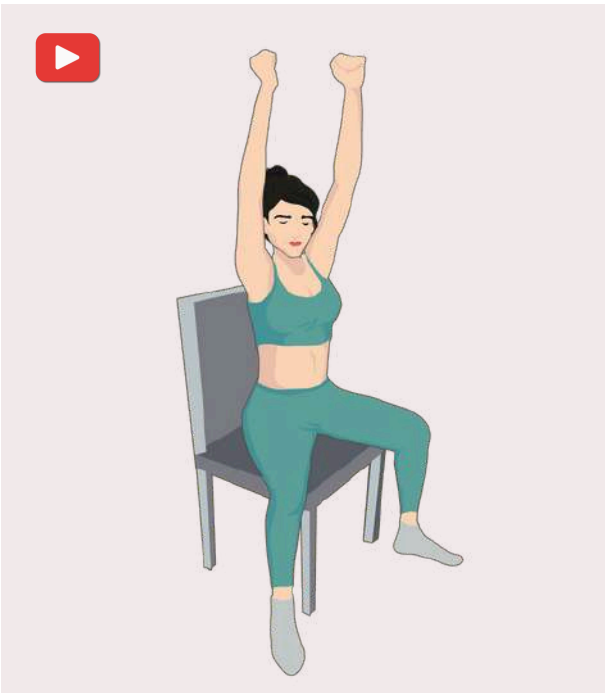
pour brûler des calories et améliorer la santé du système cardiovasculaire



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur l'image
(Votre appareil doit être connecté à internet)

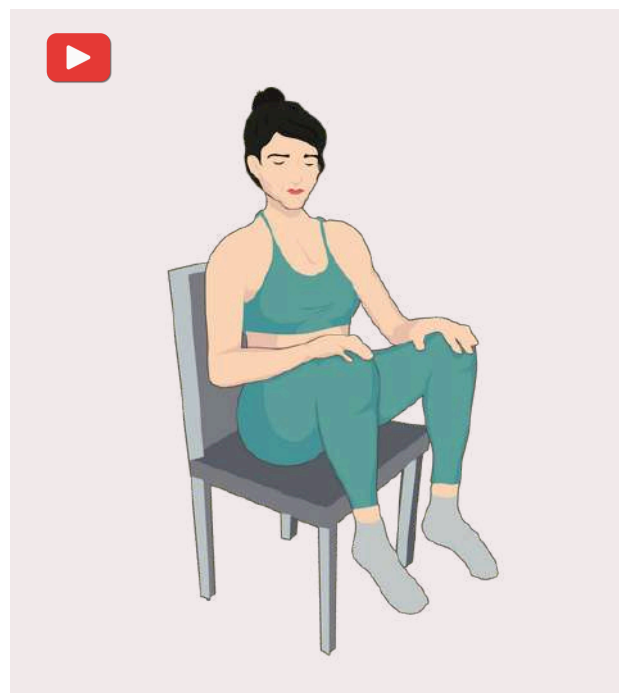


Pour vous rendre à la page de l'exercice cliquez sur le bouton 



PRESSE ET OUVERTURE

PAGE 42



STEP + TOUCHER DE GENOU

PAGE 43





PARTIE 3

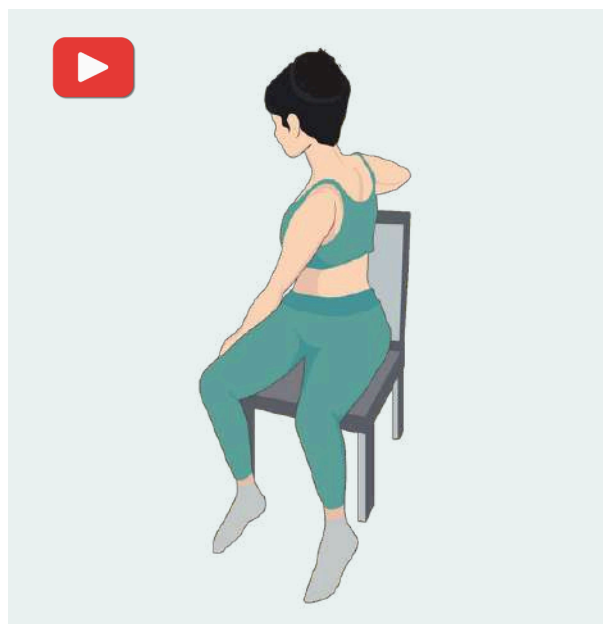
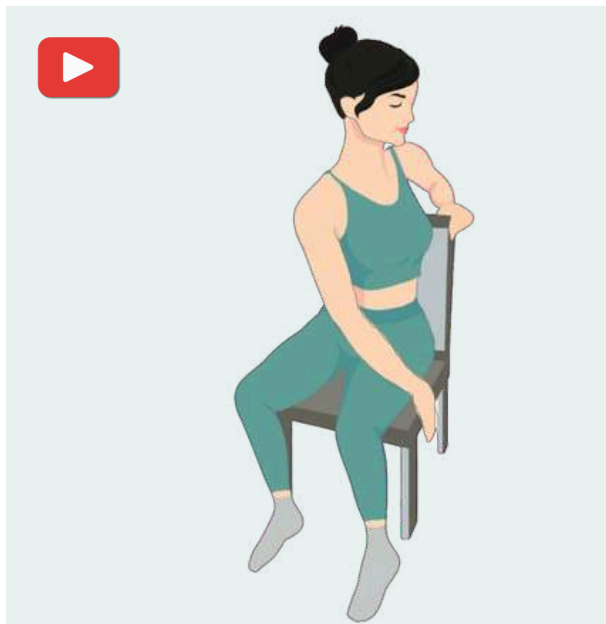
Explications détaillées des exercices

TORSION SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous droit sur une chaise, tournez votre torse à gauche. Avec votre **main droite**, attrapez le côté gauche de la chaise ou votre cuisse gauche, et avec votre **main gauche** attrapez le dossier de la chaise.
- 2 Maintenez cette position pendant **5 secondes** ou bien **2-3 respirations profondes**
- 3 Revenez au centre, puis répétez de l'autre côté.



Assurez-vous de ne pas contracter vos épaules ou le haut de votre dos. Faites de votre mieux pour garder vos muscles détendus.



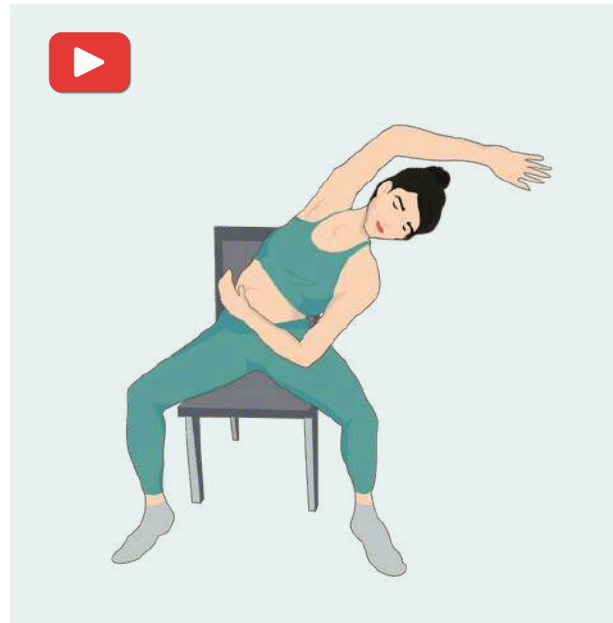
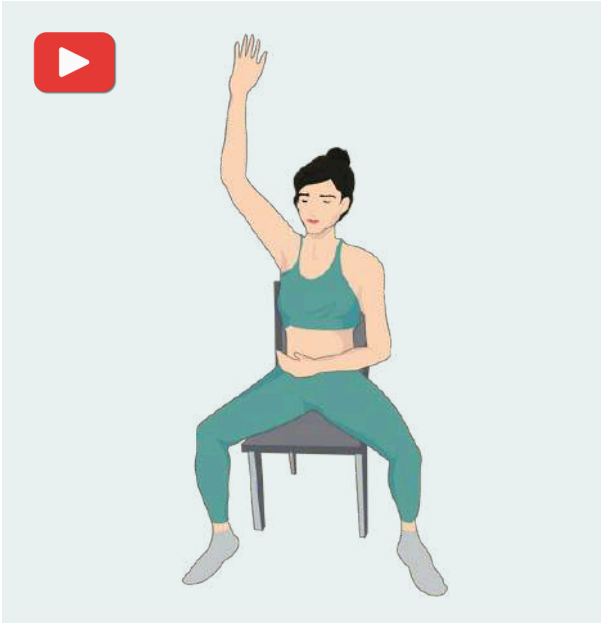
***Inspirez** pour allonger la colonne, puis **expirez** en tournant doucement le torse sur le côté. Maintenez la posture pendant **2 ou 3 respirations profondes**, puis **inspirez** quand vous revenez au centre.*

OUVERTURE LATÉRALE SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous jambes écartées, main gauche sur l'estomac et bras droit levé au-dessus de la tête.
- 2 Inclinez-vous doucement vers la gauche, dans votre zone de confort.
- 3 Maintenez 3 à 5 secondes, revenez au centre, puis changez de côté.



Au départ, il est normal d'avoir une amplitude limitée. Avec la pratique, vous gagnerez en flexibilité tout en renforçant et tonifiant vos abdominaux latéraux.



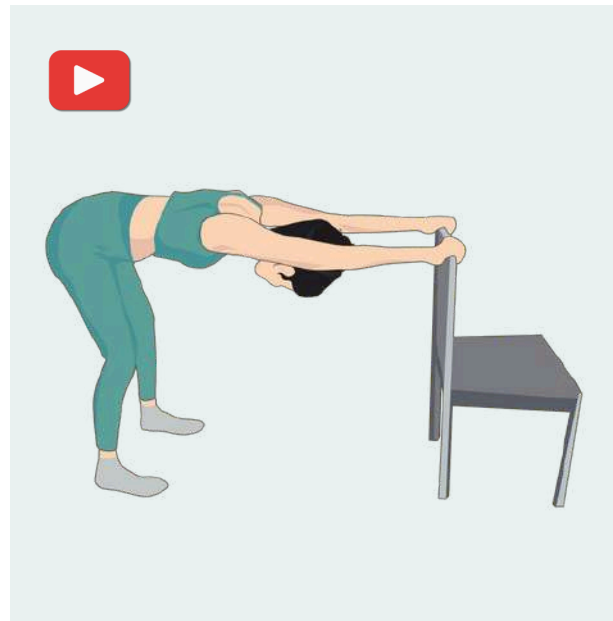
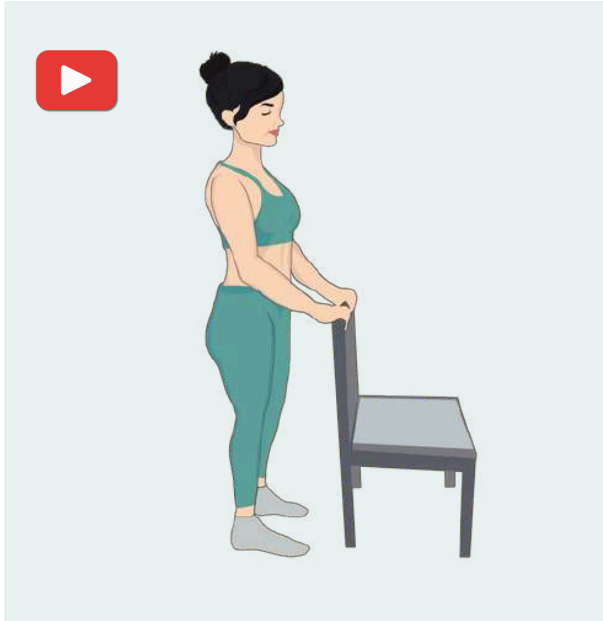
Inspirez en levant le bras et en allongeant la colonne, **expirez** en vous inclinant sur le côté. Maintenez la pose avec des **respirations profondes**, puis **inspirez** pour revenir au centre.

ÉTIREMENT DU DOS AVEC CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Tenez-vous debout face à une chaise, pieds écartés à la largeur du bassin.
- 2 Posez vos mains sur le dossier, bras tendus.
- 3 Inclinez le buste vers l'avant, dos droit, jusqu'à être parallèle au sol.
- 4 Maintenez pendant le nombre de secondes indiqué, en respirant profondément, puis redressez-vous en inspirant.



Fléchissez légèrement les genoux si nécessaire pour réduire la tension à l'arrière des jambes et concentrer davantage l'étirement sur votre dos



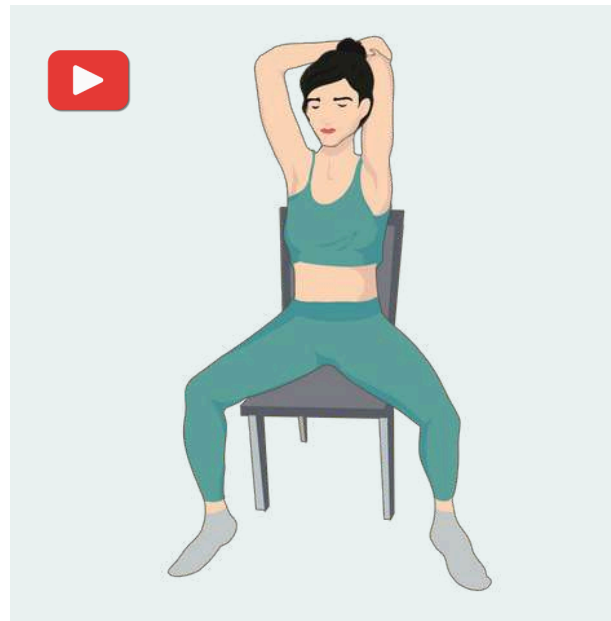
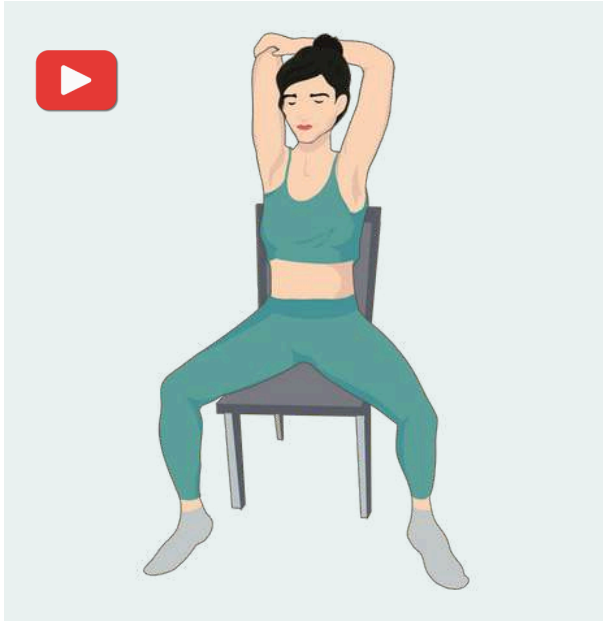
Inspirez en allongeant votre dos, puis **expirez** en inclinant le buste vers l'avant.
Maintenez l'étirement avec des **respirations profondes**, puis **inspirez** en revenant à la position debout.

ÉTIREMENT DES TRICEPS

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide 



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Levez le bras droit au-dessus de votre tête.
- 2 Pliez le coude droit pour que votre main droite descende entre vos omoplates.
- 3 Avec la main gauche, attrapez doucement le coude droit et tirez-le légèrement vers la gauche pour intensifier l'étirement.
- 4 Maintenez quelques secondes, puis répétez avec l'autre bras.



Gardez votre cou et vos épaules détendus, en évitant de les soulever instinctivement. Soyez attentif à votre posture tout au long de l'exercice.



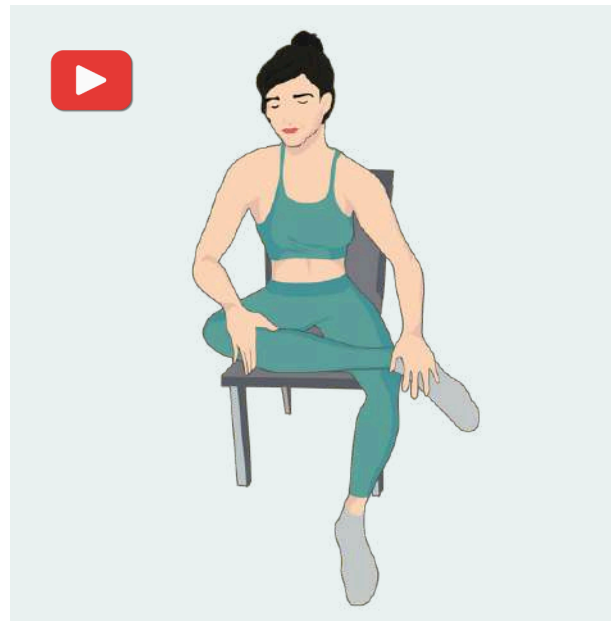
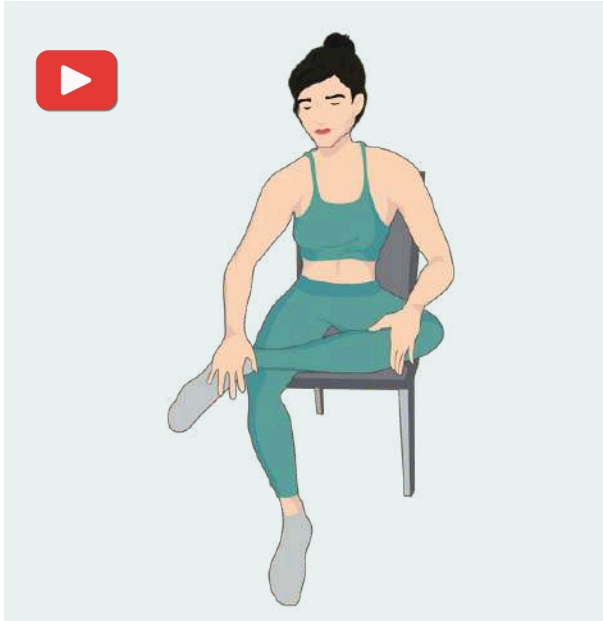
Inspirez en levant le bras au-dessus de la tête, **expirez** en poussant doucement le coude pour l'étirement, puis **inspirez** pour maintenir la posture et **expirez** en relâchant avant de changer de côté.

ÉTIREMENT DES FESSIERS

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide 



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous confortablement, placez votre cheville gauche sur votre cuisse droite et poussez doucement le genou gauche vers le sol avec votre main.
- 2 Maintenez l'étirement pendant la durée indiquée.
- 3 Changez de côté et répétez.



Maintenez une posture droite, engagez vos abdominaux et relâchez vos épaules pour optimiser l'étirement des fessiers.



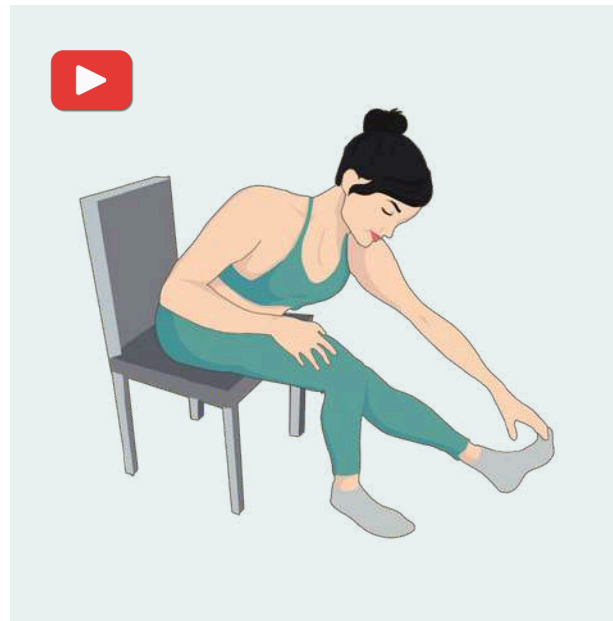
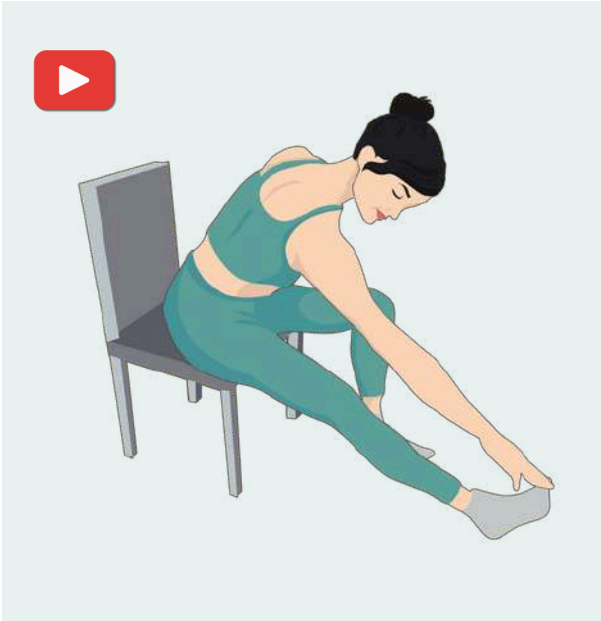
Inspirez en ajustant votre posture, **expirez** en poussant le genou vers le sol, et maintenez avec des **respirations profondes**. **Inspirez** pour revenir à la position initiale avant de changer de côté.

ÉTIREMENT DES MOLLETS

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous au bord d'une chaise, dos droit, pieds à plat au sol. Tendez la jambe droite, talon au sol, orteils vers le haut.
- 2 Penchez-vous en avant et attrapez les orteils avec votre main pour intensifier l'étirement.
- 3 Tirez doucement les orteils vers vous pour sentir l'étirement du mollet. Tenez la position 15-30 secondes, puis changez de jambe.



Il est possible de légèrement fléchir le genou, mais pour un étirement plus intense, essayez de le garder aussi droit que possible.



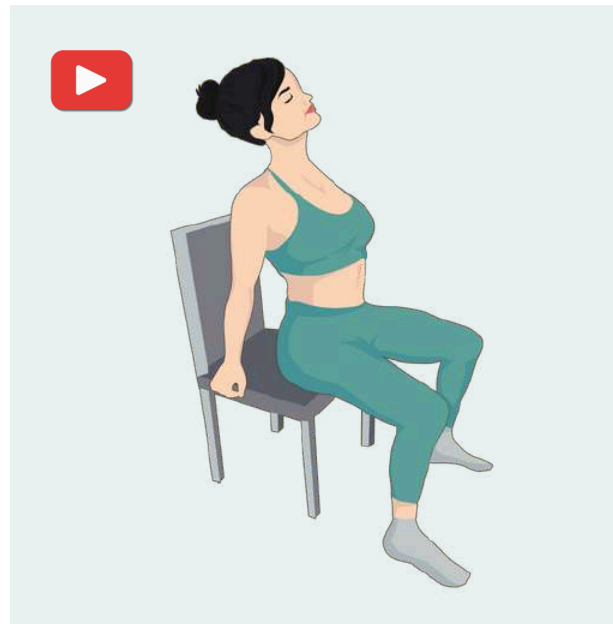
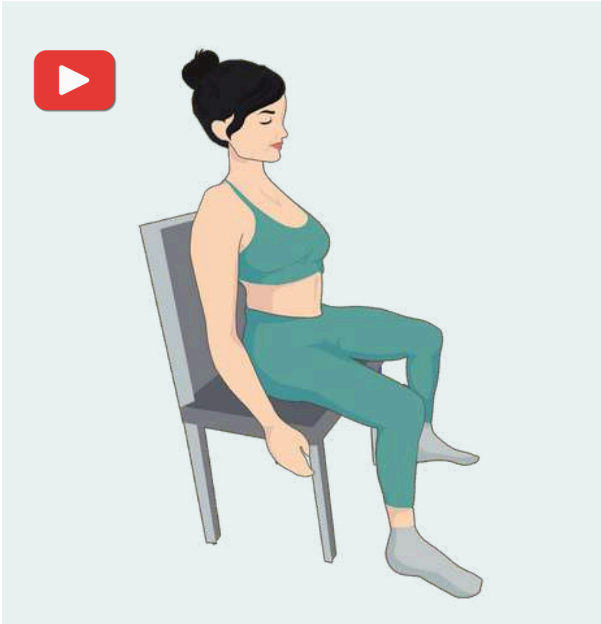
***Inspirez** en préparant l'étirement, **expirez** en attrapant le pied, puis **respirez calmement** tout au long de la posture, en **inspirant** par le nez et en **expirant** par la bouche.*

OUVERTURE DE POITRINE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous droit sur une chaise, pieds à plat au sol, et placez vos mains derrière vous en tenant le dossier ou les côtés de la chaise.
- 2 Inspirez profondément en rapprochant les omoplates et en levant légèrement la poitrine vers le haut.
- 3 Tenez la position pendant 15 à 30 secondes en respirant lentement et régulièrement.
- 4 Expirez en revenant doucement à la position de départ



Cet étirement est idéal pour relâcher rapidement les tensions dans le haut du corps. Respirez calmement pendant toute la posture et évitez de bloquer votre souffle.



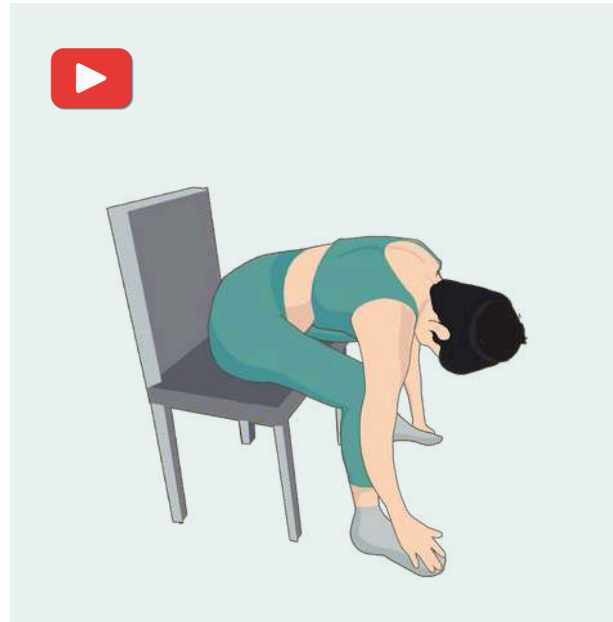
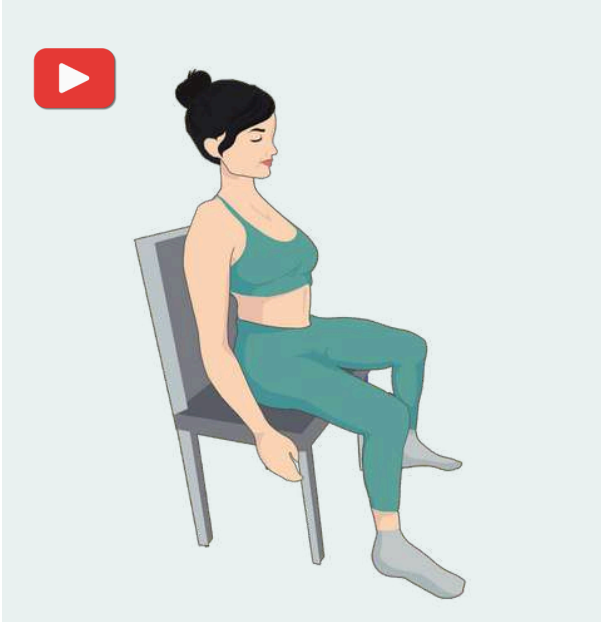
Inspirez profondément en ouvrant la poitrine et en rapprochant les omoplates, puis **expirez** lentement pour maintenir la posture. Continuez à **respirer doucement et régulièrement** tout au long de l'étirement.

PINCE AVANT SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous droit, pieds à plat au sol, écartés à la largeur des hanches.
- 2 Inspirez pour allonger le dos, puis expirez en vous penchant vers l'avant, jusqu'à ce que votre poitrine touche vos cuisses, mains vers le sol. Gardez votre menton rentré,
- 3 Respirez profondément et relâchez les tensions pendant 15 à 30 secondes, puis redressez-vous lentement en inspirant.



Il est conseillé de réaliser cet exercice lentement et avec maîtrise, surtout si vous débutez. Des mouvements trop rapides peuvent causer plus de mal que de bien.



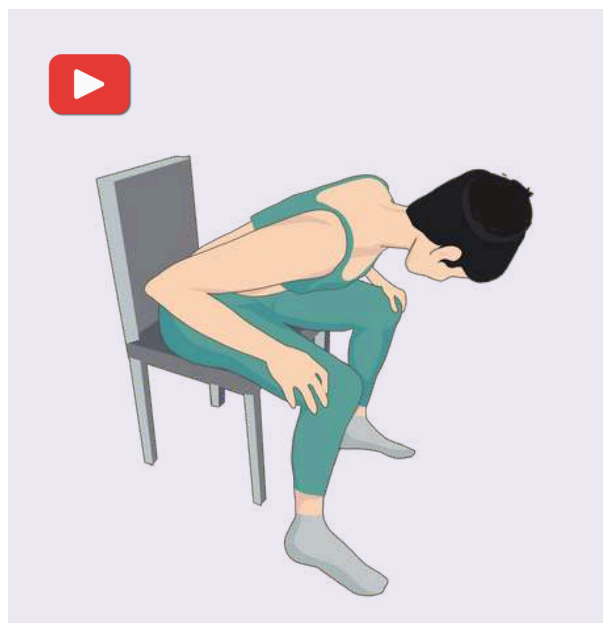
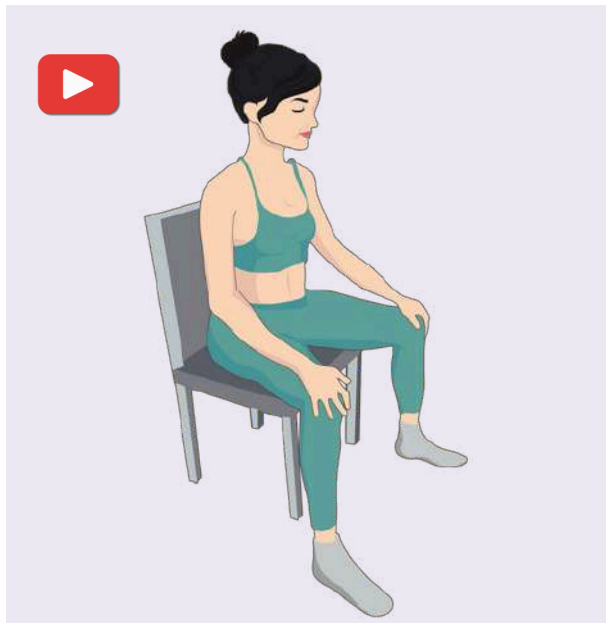
Inspirez en allongeant la colonne, **expirez** en vous pliant vers l'avant. **Respirez** calmement pendant la pose, puis **inspirez** pour revenir à la position de départ.

POMPES SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, pieds écartés légèrement plus que la largeur des épaules, mains sur les cuisses, dos droit.
- 2 Penchez-vous en avant depuis les hanches jusqu'à ce que votre poitrine approche vos cuisses.
- 3 Poussez sur vos cuisses avec vos bras en expirant pour revenir à la position de départ. Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions indiqué.



C'est une version simplifiée des pompes. Ajustez l'amplitude à un niveau confortable mais stimulant, en gardant une respiration fluide pour éviter de trop solliciter le tronc.



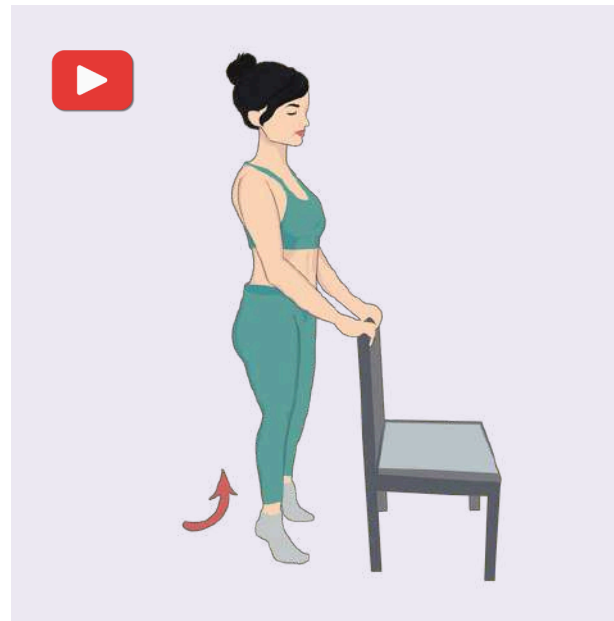
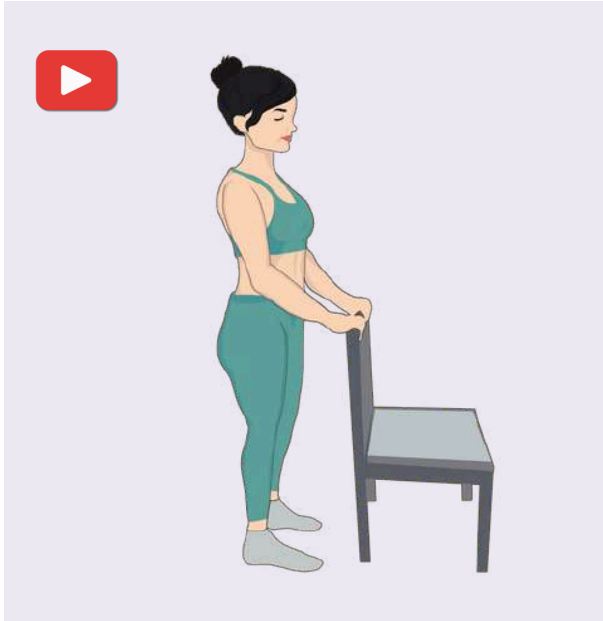
***Inspirez** en vous penchant vers l'avant, puis **expirez** en poussant sur vos cuisses pour revenir à la position de départ. Maintenez une **respiration régulière** tout au long de l'exercice.*

LEVÉES DE MOLLETS AVEC CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Tenez-vous derrière une chaise stable, pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur le dossier pour vous soutenir.
- 2 Levez lentement les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds, contractez les mollets en haut, puis redescendez lentement.
- 3 Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions indiqué.



Pour intensifier l'exercice, réduisez votre appui sur la chaise, afin que vos pieds supportent davantage votre poids corporel.



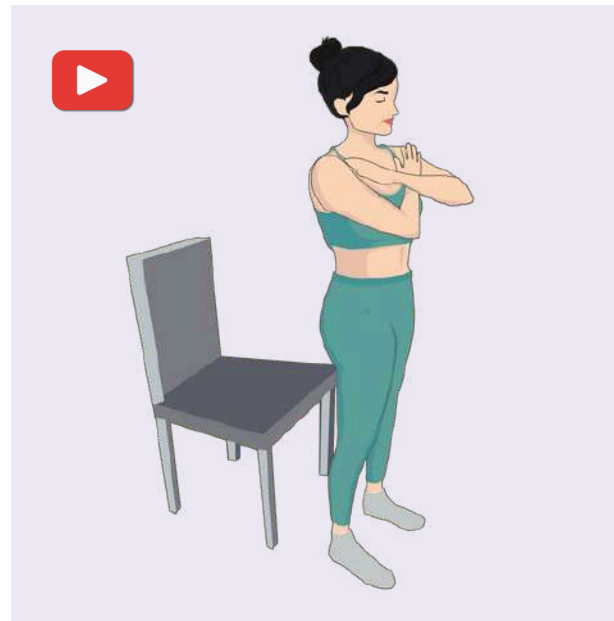
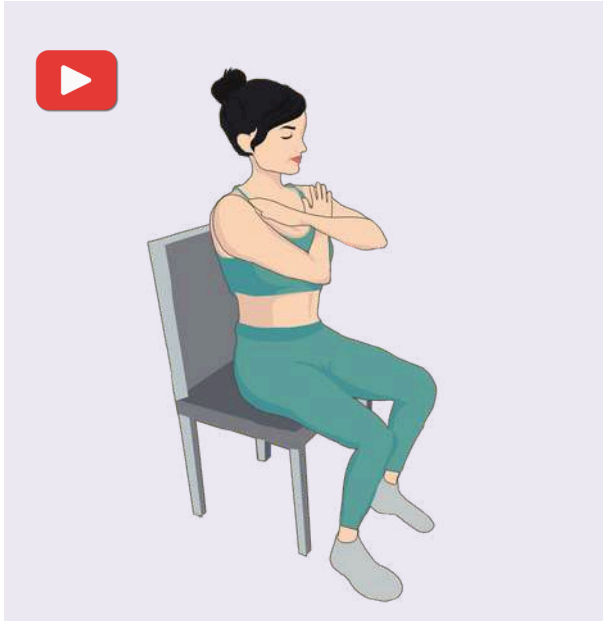
***Inspirez** en levant les talons lentement, puis **expirez** en redescendant doucement. Maintenez une **respiration fluide** et **régulière** tout au long de l'exercice.*

SQUATS SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, pieds à plat au sol, écartés à la largeur des hanches, mains sur l'épaule opposée, comme sur les images.
- 2 Penchez-vous légèrement vers l'avant, puis poussez sur vos pieds pour vous lever lentement jusqu'à la position debout.
- 3 Expirez en vous rasant doucement sur la chaise, en contrôlant le mouvement. Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions indiqué.



Si cet exercice vous semble trop difficile, appuyez-vous sur la chaise avec vos mains pour faciliter le mouvement.



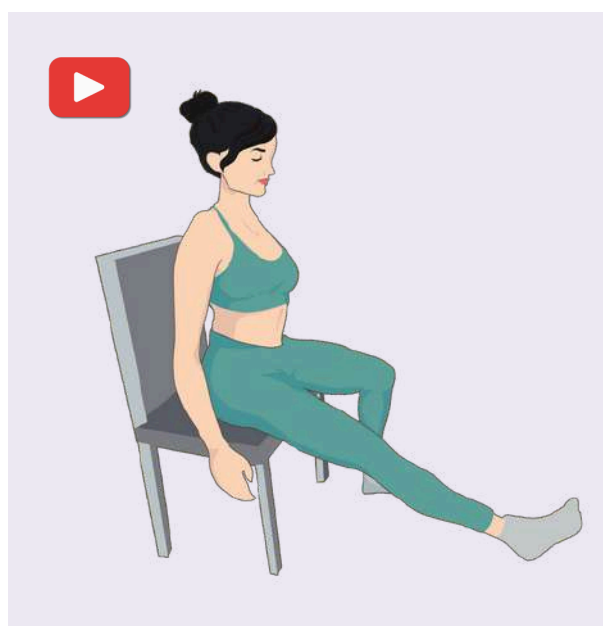
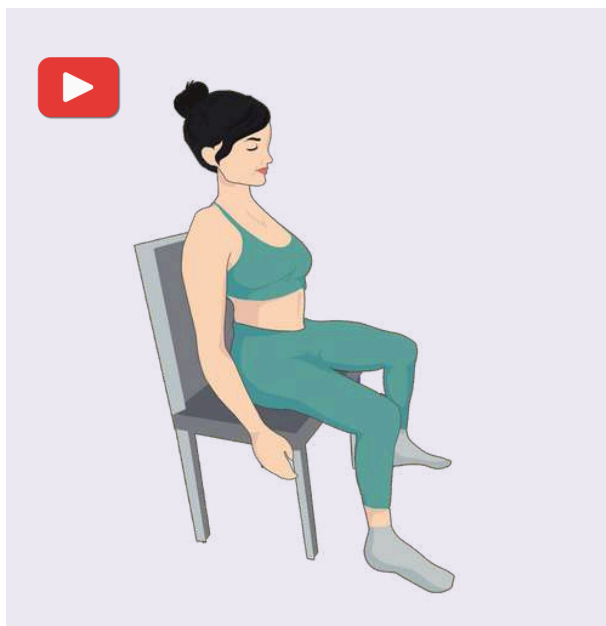
***Inspirez** en vous préparant à vous lever, puis **expirez** pendant que vous vous levez. **Inspirez** de nouveau en vous rasant doucement, en gardant une respiration fluide.*

EXTENSION DE JAMBE SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, dos droit, pieds à plat au sol, écartés à la largeur des hanches.
- 2 Tendez lentement la jambe devant vous jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol, en contractant le quadriceps.
- 3 Tenez la pose 1 à 2 secondes, puis ramenez la jambe à la position initiale.
- 4 Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions indiqué.



Soulevez votre jambe plus rapidement à la montée qu'à la descente. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez ajouter du poids à votre pied.



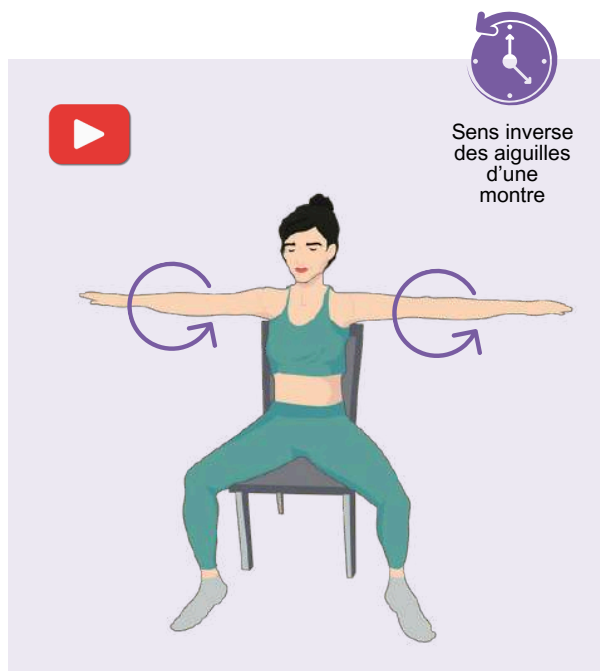
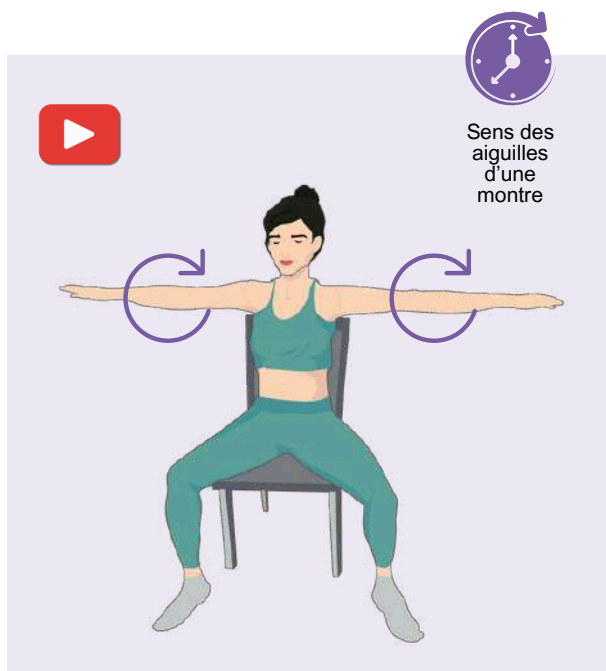
Inspirez avant de lever la jambe, puis **expirez** en l'étendant lentement. **Inspirez** à nouveau en ramenant la jambe à la position initiale.

ROTATIONS DE BRAS SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous confortablement sur une chaise, dos droit et aligné.
- 2 Étendez les bras sur les côtés, formant une croix.
- 3 Faites des cercles avec vos mains en tournant les bras dans le sens des aiguilles d'une montre, puis répétez dans le sens inverse.
- 4 Effectuez le nombre de répétitions indiqué dans chaque direction.



Pour intensifier l'exercice, ralentissez le mouvement, ce qui oblige vos bras à travailler plus longtemps. Prenez votre temps pour maximiser les bénéfices et éviter de précipiter l'exécution.



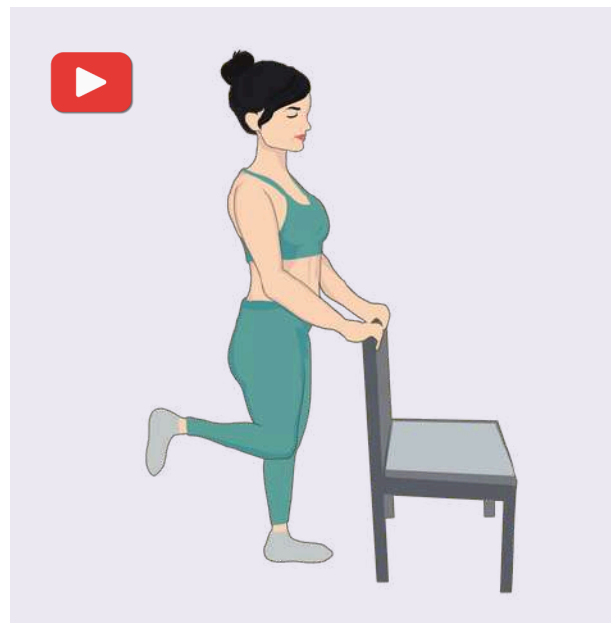
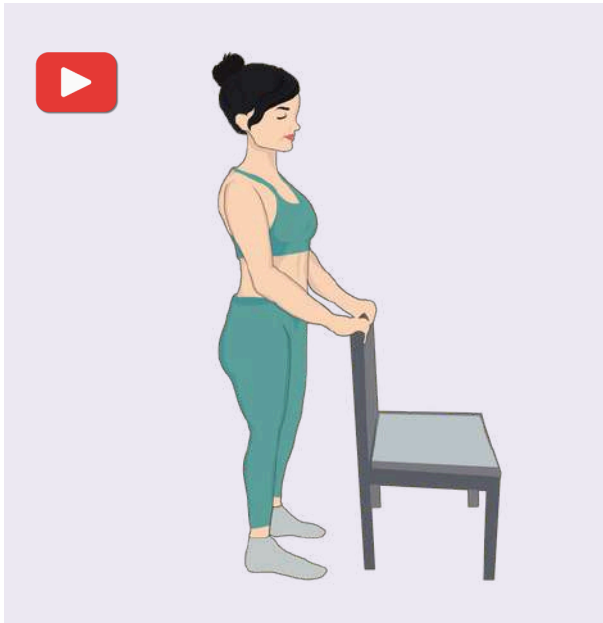
Inspirez en préparant le mouvement, puis **expirez** lentement en effectuant les rotations. Maintenez une **respiration régulière** tout au long de l'exercice.

FLEXION DE JAMBE AVEC CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Tenez-vous debout face à une chaise stable, pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur le dossier pour l'équilibre.
- 2 Pliez lentement un genou pour ramener le talon vers les fessiers, en contractant l'arrière de la cuisse, puis redescendez doucement le pied.
- 3 Répétez le mouvement avec l'autre jambe.
- 4 Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions indiqué.



Gardez les épaules et le haut du dos détendus pendant l'exercice. Pour plus de défi, essayez de rapprocher le talon de la fesse.



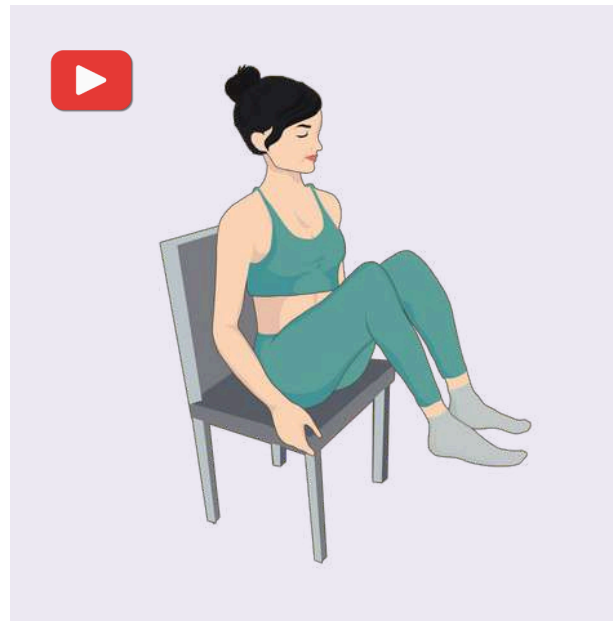
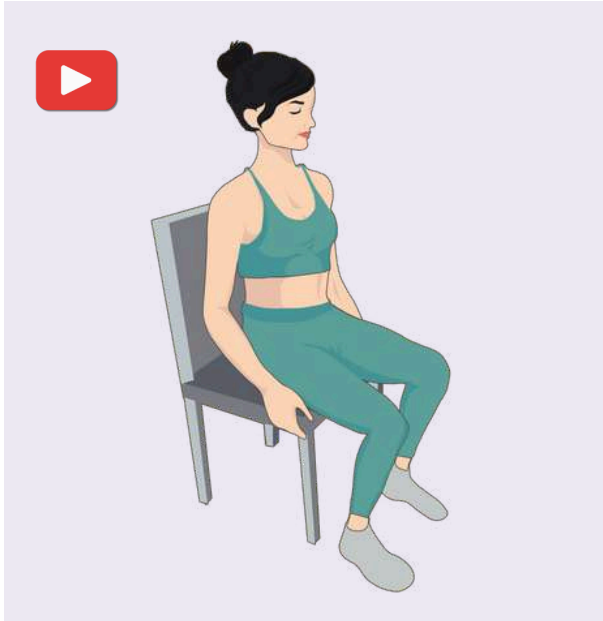
***Inspirez** en préparant le mouvement, puis **expirez** lentement en pliant le genou pour ramener le talon vers la fesse. **Inspirez** à nouveau en redescendant doucement le pied.*

MONTÉES DE GENOUX SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous confortablement sur une chaise, dos droit, et tenez les côtés de la chaise avec vos mains.
- 2 Contractez vos abdominaux et ramenez les genoux vers votre torse, tout en gardant la colonne vertébrale droite.
- 3 Redescendez lentement à la position de départ et répétez pour le nombre de répétitions indiqué.



Ralentir la descente engage davantage les abdominaux, améliorant leur endurance et rendant l'exercice plus efficace.



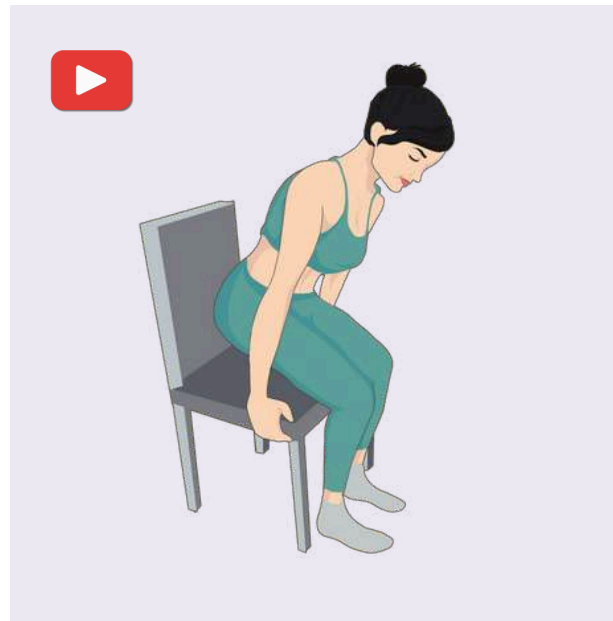
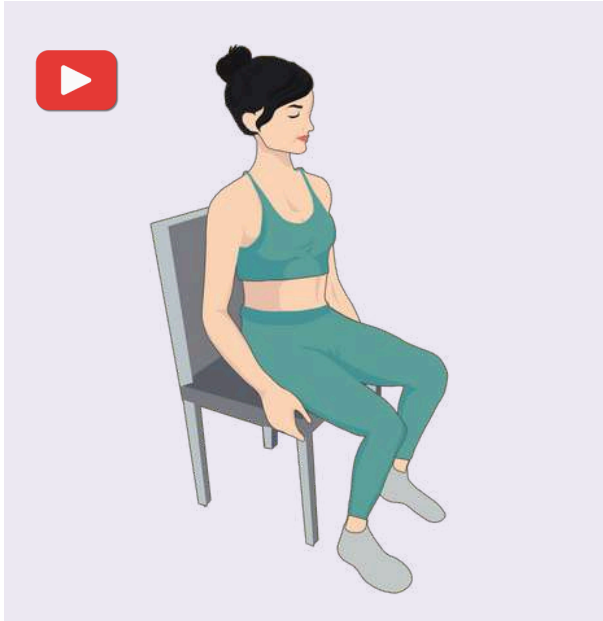
***Inspirez** profondément en levant les genoux, puis **expirez** lentement et contrôlez la descente en revenant à la position de départ.*

LEVÉES DE HANCHES SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous confortablement sur une chaise, dos droit, et tenez fermement les côtés avec vos mains.
- 2 Tendez les bras pour soulever vos hanches et vos fessiers de la chaise, en maintenant la posture.
- 3 Maintenez la position pour la durée indiquée, en restant stable et concentré sur votre respiration.



Cet exercice peut sembler simple, mais il est exigeant, surtout pour les débutants. Concentrez-vous sur une respiration régulière, vos bras, épaules et abdominaux supportant l'effort.



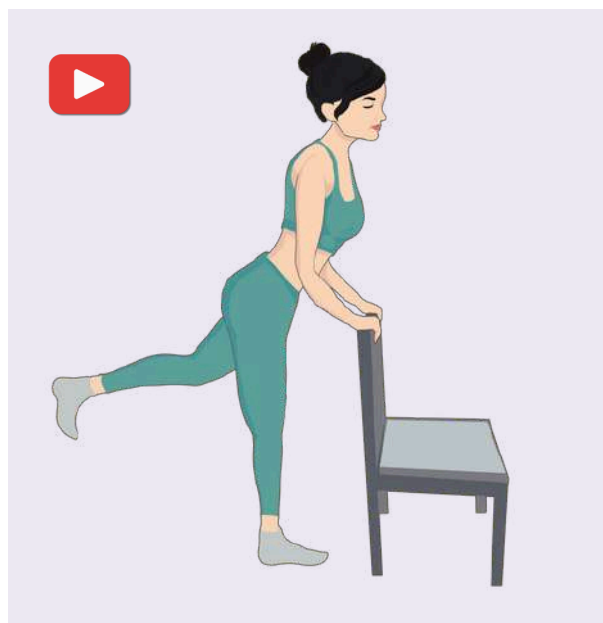
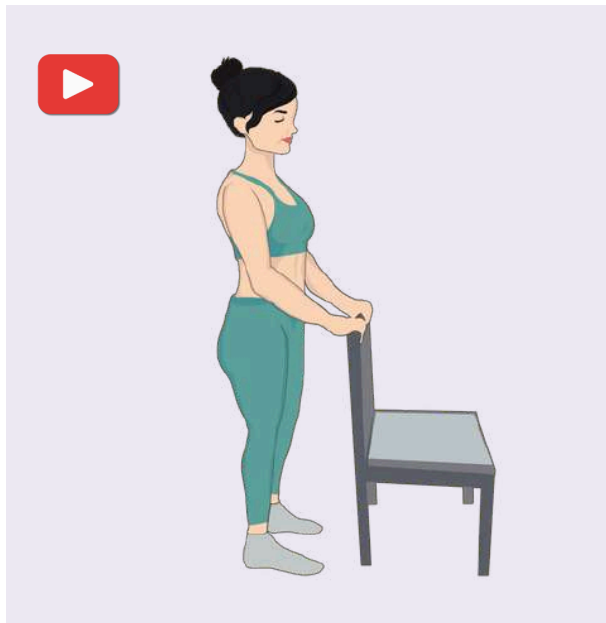
***Inspirez** en vous préparant à soulever les hanches, puis **expirez** lentement en montant. Maintenez une **respiration régulière** pendant la posture.*

EXTENSION DES FESSIERS AVEC CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Tenez-vous droit face à une chaise, mains sur le dossier pour l'équilibre.
- 2 Étendez une jambe derrière vous, en contractant les fessiers, et maintenez la pose pendant 2 secondes.
- 3 Revenez à la position de départ et répétez pour le nombre de répétitions indiqué avant de changer de côté.



Veillez à garder vos épaules et le haut du dos détendus.
Concentrez-vous sur l'activation des fessiers lors du soulèvement de la jambe pour optimiser les bénéfices de l'exercice.



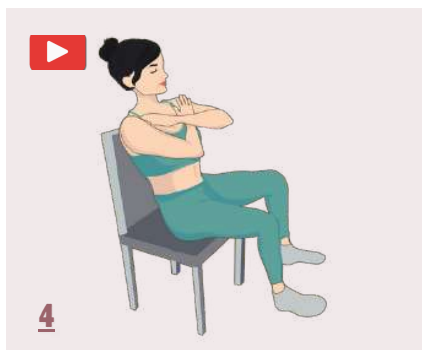
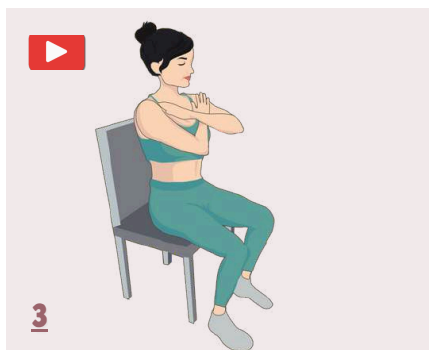
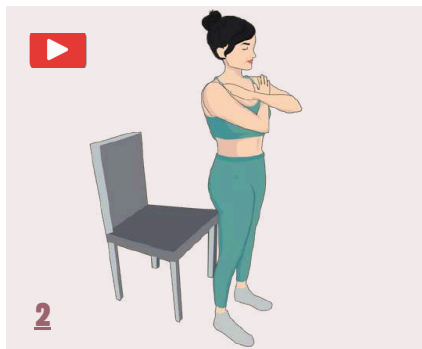
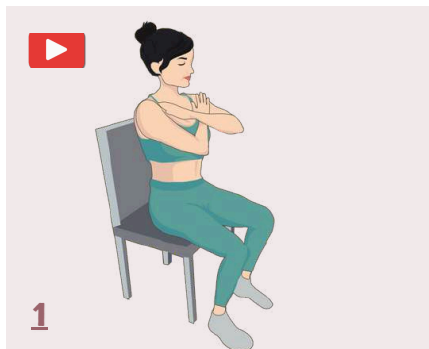
Inspirez en préparant le mouvement, puis **expirez** lentement en étendant la jambe vers l'arrière. **Inspirez** à nouveau en revenant à la position de départ.

SQUAT + BALANCEMENT SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, dos droit, pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Placez vos mains sur les épaules opposées, bras croisés et parallèles au sol.
- 2 Utilisez la force de vos jambes pour vous lever, en gardant le dos droit.
- 3 Revenez à la position assise, puis ramenez vos genoux vers votre torse, avant de vous relever dès que vos pieds touchent le sol. Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions indiqué.



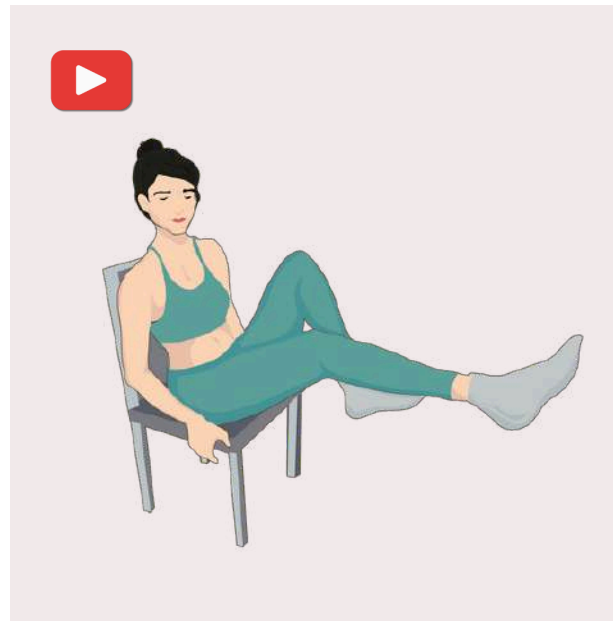
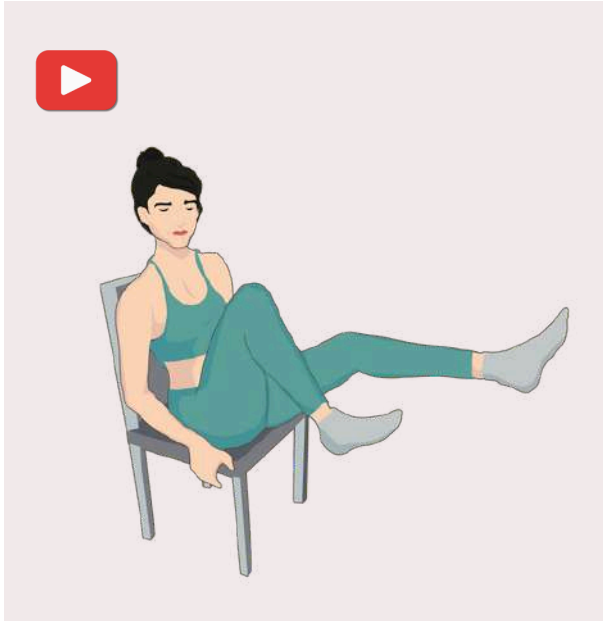
Cet exercice est l'un des plus dynamiques du programme. Pas d'inquiétude si vous ressentez de la fatigue après seulement quelques répétitions; c'est normal et même bénéfique pour votre progression !



Inspirez en vous préparant à vous lever, puis **expirez** en vous redressant lentement.
Inspirez en revenant à la position assise et **expirez** en utilisant l'élan pour vous relever à nouveau.



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous au bord de la chaise en agrippant les côtés pour vous soutenir, et soulevez vos jambes : l'une tendue, l'autre pliée.
- 2 Pédalez dans l'air en alternant les jambes, comme si vous faisiez du vélo.
- 3 Répétez le mouvement pendant la durée indiquée. Plus vous pédalez vite, plus vous brûlerez des calories.



Il est conseillé d'incliner légèrement le torse vers l'arrière pour favoriser l'équilibre et engager davantage vos abdominaux.



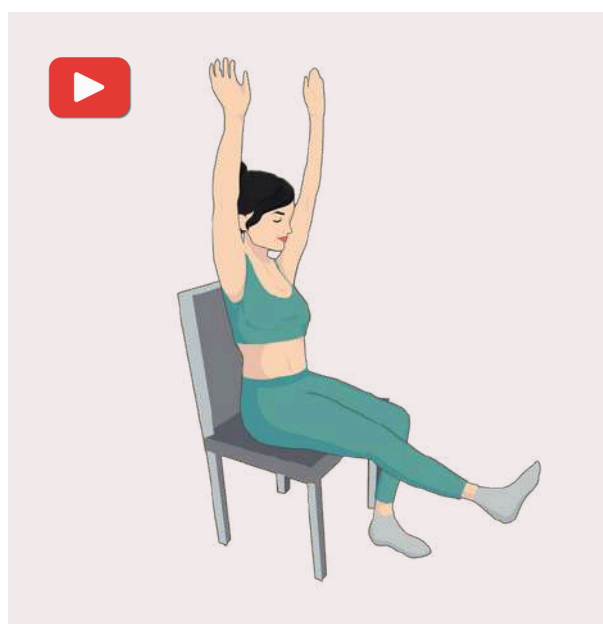
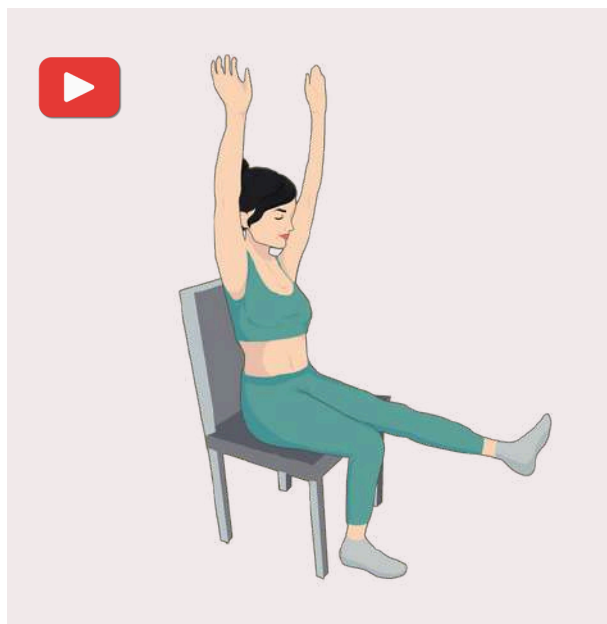
***Inspirez** en préparant le mouvement, puis **expirez** lentement tout en pédalant dans l'air. Maintenez une **respiration fluide** et régulière tout au long de l'exercice.*

BRAS LEVÉS + COUPS DE PIEDS SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, dos droit, levez les bras au-dessus de la tête.
- 2 Tendez la jambe gauche vers l'avant tout en maintenant cette position.
- 3 Revenez à la position de départ, puis tendez la jambe droite.
- 4 Alternez les jambes et répétez la séquence pendant la durée indiquée.



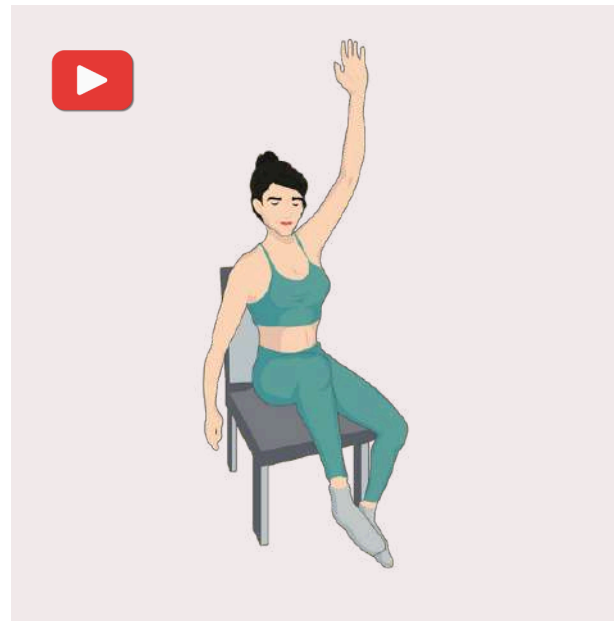
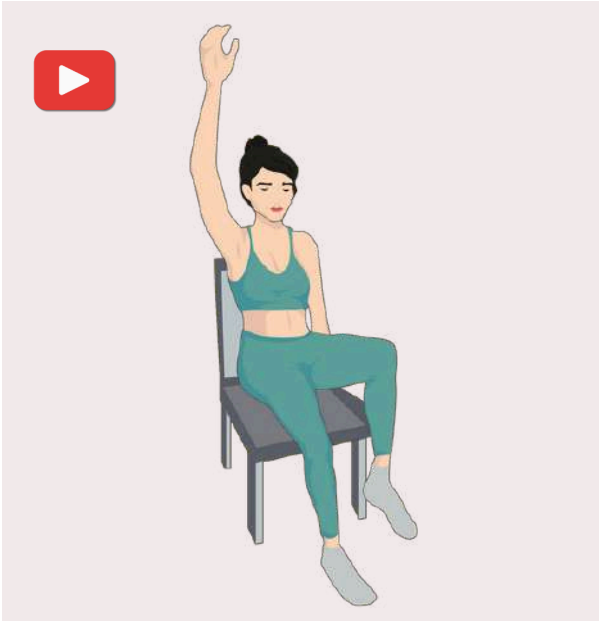
Plus vous bougez vos jambes rapidement, plus vous augmenterez votre rythme cardiaque, ce qui favorisera une meilleure dépense calorique.



***Inspirez** en préparant le mouvement, puis **expirez** en tendant une jambe. **Inspirez** à nouveau en revenant à la position de départ et répétez en alternant les jambes.*



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, dos droit et sans vous appuyer sur le dossier, pieds écartés à la largeur des épaules.
- 2 Levez simultanément le bras droit tendu au-dessus de la tête et le genou gauche.
- 3 Revenez à la position de départ, puis faites le même mouvement avec le bras gauche et le genou droit.
- 4 Alternez les côtés et répétez la séquence pendant la durée spécifiée.



Pour une première tentative, il est conseillé de pratiquer le mouvement lentement et avec contrôle afin de bien le maîtriser. Ensuite, augmentez progressivement la vitesse pour optimiser la perte de poids.



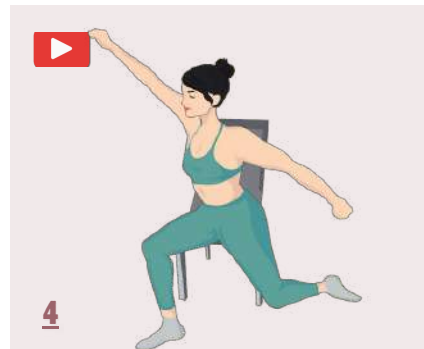
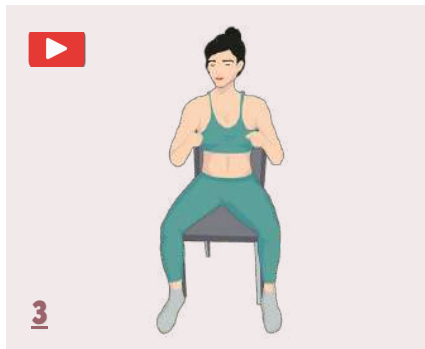
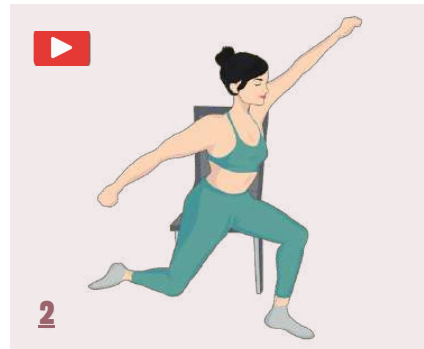
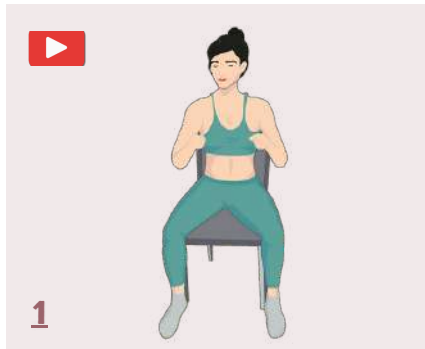
Inspirez en préparant le mouvement, puis **expirez** en levant le bras et le genou opposé. **Inspirez** à nouveau en revenant à la position de départ, et continuez ainsi en alternant les côtés.

SUPER-HÉRO TWIST SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, dos droit, pieds à la largeur des épaules, et placez vos mains devant vos épaules, coudes pliés.
- 2 Tournez votre torse d'un côté tout en tendant le bras du même côté, bien droit.
- 3 Revenez à la position initiale, puis répétez de l'autre côté. Alternez les côtés et continuez la séquence pendant la durée indiquée.



Il est recommandé de d'abord se concentrer sur la maîtrise de la technique. Une fois celle-ci acquise, focalisez-vous sur une exécution rapide pour maximiser les résultats.



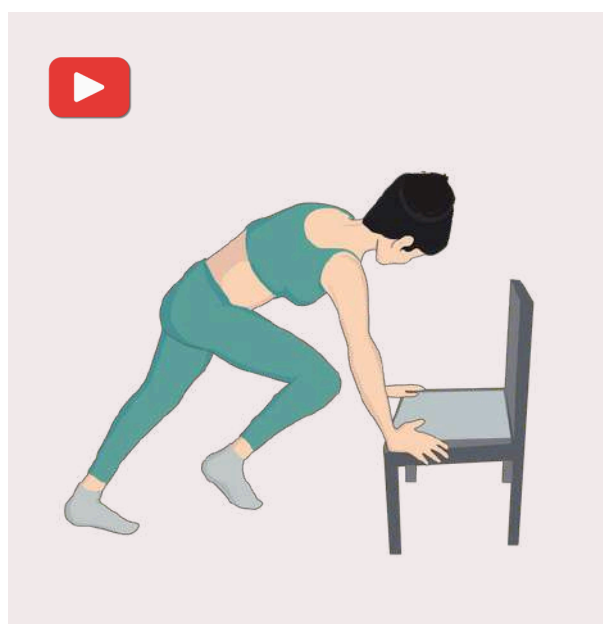
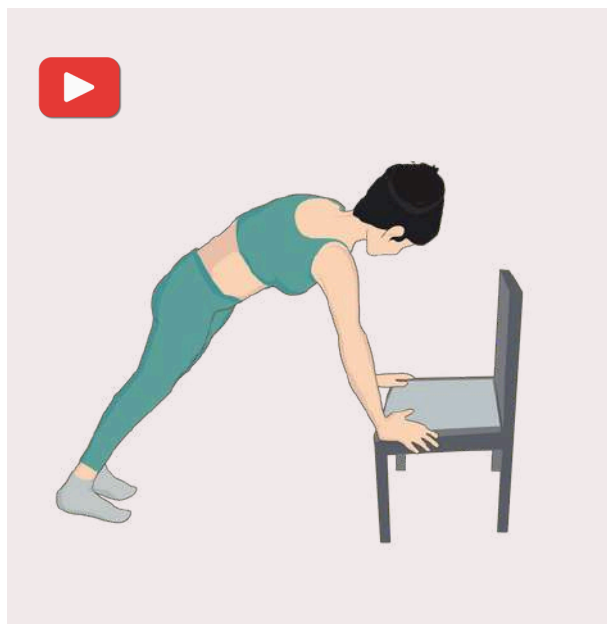
***Inspirez** en préparant le mouvement, puis **expirez** en tournant le torse et en tendant le bras. **Inspirez** à nouveau en revenant à la position de départ, et répétez en alternant les côtés.*

GRIMPEUR SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Placez vos mains sur une chaise stable et penchez votre corps vers l'avant en position de pompes, bras tendus.
- 2 Ramenez un genou vers votre poitrine, puis revenez à la position de départ.
- 3 Alternez avec l'autre genou, en effectuant le mouvement rapidement.
- 4 Répétez la séquence pendant la durée indiquée.



Tenez fermement la chaise pour engager vos bras. Lors des premières tentatives, marquez une pause à chaque retour, puis progressez vers un mouvement continu simulant une course sur place.



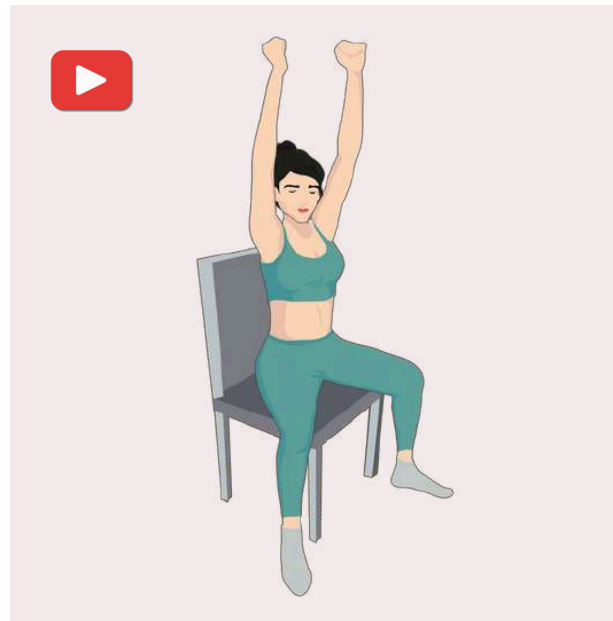
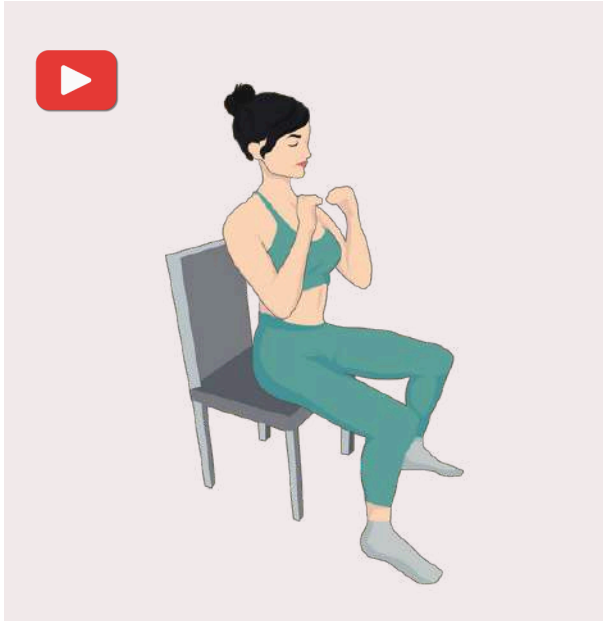
***Inspirez** en préparant le mouvement, puis **expirez** en ramenant un genou vers votre poitrine. Continuez à alterner, en maintenant une **respiration régulière** et fluide tout au long de l'exercice.*

PRESS ET OUVERTURE SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, dos droit, pieds écartés, et placez vos mains devant vos épaules.
- 2 Écartez vos jambes tout en levant simultanément vos poings au-dessus de votre tête.
- 3 Revenez à la position de départ et répétez pour le nombre de répétitions indiqué.



Commencez avec une amplitude réduite si votre mobilité des hanches est limitée. Évitez d'ouvrir vos jambes trop vite pour éviter toute gêne. Si l'exercice semble trop facile, augmentez la vitesse d'exécution.



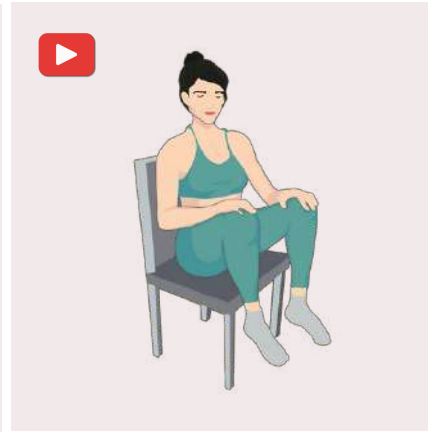
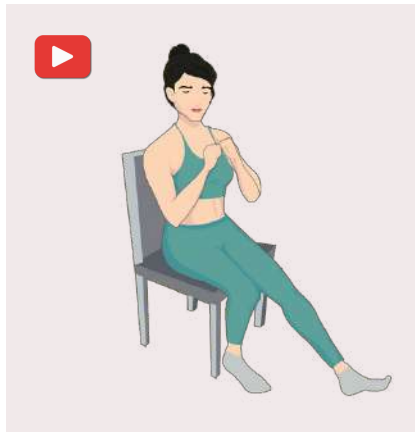
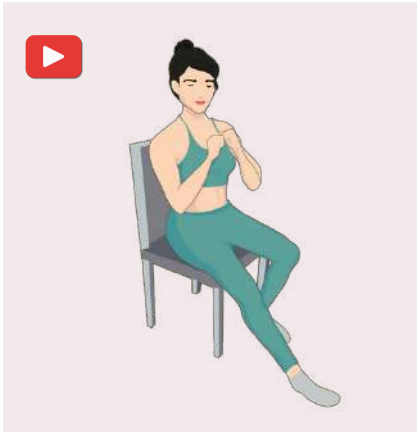
Inspirez en vous préparant, puis **expirez** en écartant les jambes et en levant vos poings au-dessus de la tête. **Inspirez** à nouveau en revenant à la position de départ.

STEP ET TOUCHER DE GENOU SUR CHAISE

Cliquez ici pour aller à l'accès rapide



Pour lancer la vidéo du mouvement, cliquez sur une des images
(Votre appareil doit être connecté à internet)



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, dos droit, mains devant votre poitrine.
- 2 Tendez la jambe droite devant vous, talon au sol, puis revenez à la position initiale et répétez avec la jambe gauche.
- 3 Ensuite, soulevez les deux jambes du sol, genoux pliés, et touchez vos genoux avec vos mains.
- 4 Répétez la séquence complète pendant la durée indiquée.



Un excellent exercice qui combine coordination, agilité et force abdominale. Augmentez progressivement la vitesse pour intensifier la difficulté et maximiser les bénéfices.



Inspirez lors des extensions de jambes, puis **expirez** quand vous levez les deux jambes vers le corps. Gardez une **respiration fluide** et régulière.



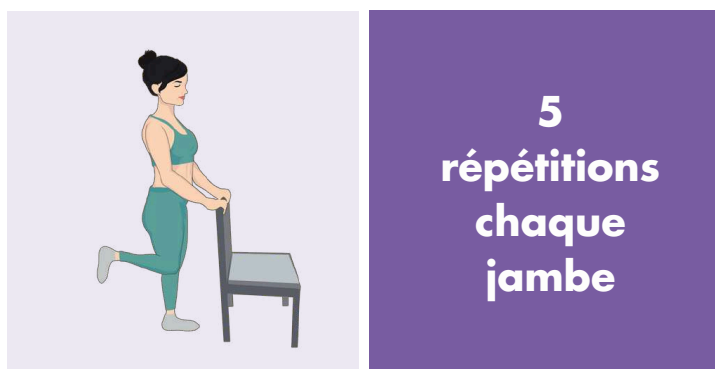
PARTIE 4

Le Défi 28 Jours

LE DÉFI 28 JOURS

Bienvenue dans le Défi 28 Jours de Yoga sur Chaise de Vidalova, un programme spécialement conçu pour vous aider à retrouver force, souplesse et bien-être, tout en douceur. En seulement 15 à 20 minutes par jour, ce défi vous permettra de brûler des calories, renforcer vos muscles, améliorer votre mobilité et cultiver une sérénité intérieure. Accessible à tous, il vous guidera pas à pas vers une meilleure qualité de vie. Prenez une chaise, inspirez profondément, et commencez dès aujourd'hui votre voyage vers une vie plus active et équilibrée !

À propos des consignes d'entraînement :

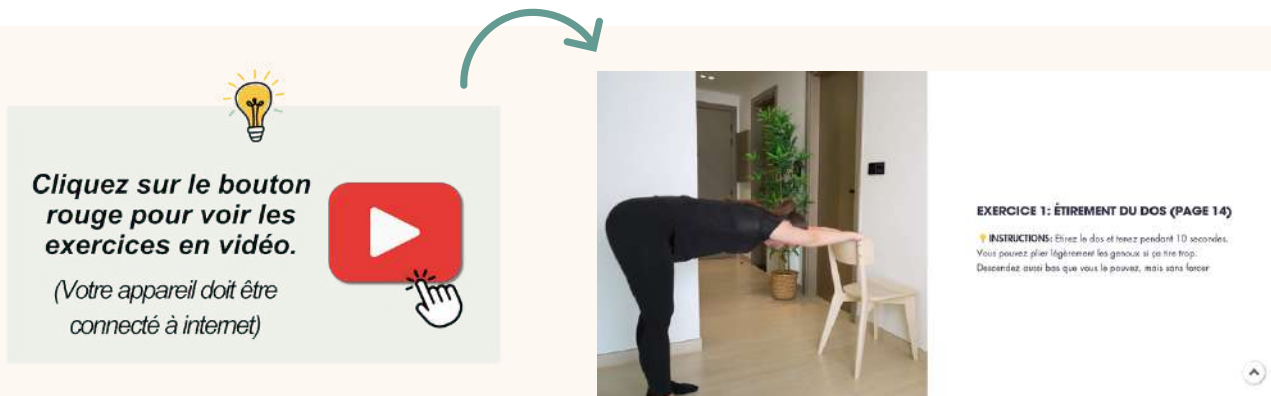


Les consignes indiquent le nombre de répétitions pour chaque exercice, mais vous pouvez les adapter selon votre niveau. Si nous recommandons 5 répétitions, mais que vous vous sentez capable d'en faire davantage, n'hésitez pas ! Si vous vous sentez à l'aise et que vous en avez envie, vous pouvez ajouter des répétitions supplémentaires pour rendre les séances plus stimulantes.

Chaque senior ayant un niveau de mobilité différent, ajustez les répétitions pour qu'elles correspondent à vos capacités. Poussez-vous légèrement plus à chaque séance tout en respectant vos limites. Cela vous permettra de progresser régulièrement et de maximiser les bienfaits de chaque entraînement !

COMMENT ACCÉDER AUX VIDÉOS

Sous chaque jour du défi, vous verrez une case en bas de page avec un bouton rouge. Il vous suffit de cliquer dessus et vous serez redirigés vers la page contenant les vidéos du jour en question. Comme nos vidéos sont hébergées en ligne, **votre appareil doit être connecté à internet.**



Vous pouvez aussi vous rendre directement à l'adresse ci-dessous.

Cliquez pour vous y rendre tout de suite :

WWW.VIDALOVA.COM/DEFI



⚠ À propos des vidéos :

Le but des vidéos est de vous montrer comment réaliser les mouvements correctement, en complément des illustrations, pour une meilleure compréhension. Cependant, **elles ne dictent pas le rythme d'exécution.** Adaptez la vitesse du mouvement en fonction de votre niveau de mobilité.

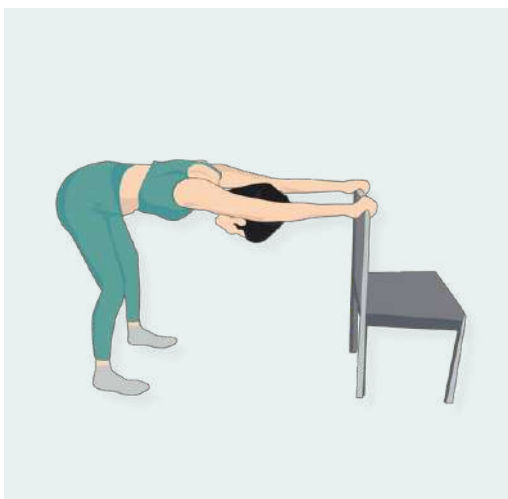
Par exemple, pour l'exercice de cyclisme sur chaise, vous pouvez **pédaler plus rapidement ou plus lentement** que le modèle présenté dans la vidéo, selon vos préférences. Les vidéos sont là à titre indicatif, mais ce sont les instructions écrites qui doivent guider votre pratique, en précisant le nombre de répétitions à effectuer pour chaque exercice ou la durée pendant laquelle maintenir une posture.

COMMENT LIRE CHAQUE PAGE DU DÉFI

Le nom de l'exercice

Le nombre de répétitions à effectuer ou de secondes à tenir une pose

EXERCICE 1 : Etirement du dos




10
secondes
d'étirement

PAGE 14



Le numéro de la page contenant les instructions détaillées de l'exercice



Cliquez sur le bouton quand vous voyez l'icône  pour accéder rapidement à la page correspondante

CODE COULEUR



Exercice
d'étirement

Exercice de
renforcement

Exercice
de cardio

ACCÈS RAPIDE AUX JOURS DU DÉFI

CLIQUEZ SUR LES CASES POUR ACCÉDER RAPIDEMENT AU JOUR DE VOTRE CHOIX



EXERCICE 1 : Etirement du dos



10
secondes
d'étirement

PAGE 21 

EXERCICE 2 : Pompes sur chaise



6
répétitions

PAGE 27 

EXERCICE 3 : Extension de jambes



8
répétitions
avec chaque
jambe

PAGE 30 

EXERCICE 4 : Extension des Fessiers



8
répétitions
avec chaque
jambe

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Squat + Balancement



10
répétitions

PAGE 36 

EXERCICE 6 : Marche Complète



30
secondes
de marche

PAGE 39 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **deux fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**.



EXERCICE 1 : Etirement du dos



10
secondes
d'étirement

PAGE 21

EXERCICE 2 : Levée de Mollets



10
répétitions

PAGE 28

EXERCICE 3 : Rotation De Bras



10 répétitions
dans le sens des
aiguilles d'une
montre + 10
répétitions dans
le sens inverse

PAGE 31

EXERCICE 4 : Cyclisme sur chaise



20
secondes
de travail

PAGE 37

EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



30
secondes
de travail

PAGE 40

EXERCICE 6 : Presse et Ouverture



12
répétitions

PAGE 42



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **deux fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**.



EXERCICE 1 : Pompes sur Chaise



6 répétitions

PAGE 27



EXERCICE 2 : Extension de jambe



8 répétitions de chaque côté

PAGE 30



EXERCICE 3 : Flexion De Jambe



5 répétitions chaque jambe

PAGE 32



EXERCICE 4 : Levées De Hanches



30 secondes de maintien

PAGE 34



EXERCICE 5 : Squat + Balancement



10 répétitions

PAGE 36



EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



30 secondes de travail

PAGE 43



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **deux fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**.



EXERCICE 1 : Étirement Des Fessiers



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 23



EXERCICE 2 : Levée de Mollets



10
répétitions

PAGE 28



EXERCICE 3 : Squats



6
répétitions

PAGE 29



EXERCICE 4 : Flexion De Jambe



5
répétitions
chaque
jambe

PAGE 32



EXERCICE 5 : Levées De Hanches



30
secondes
de maintien

PAGE 34



EXERCICE 6 : Bras Levés + Coup de Pied



30
secondes
de travail

PAGE 38



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **deux fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**.

EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



5 répétitions de chaque côté

PAGE 19 

EXERCICE 2 : Rotation De Bras



10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 10 répétitions dans le sens inverse

PAGE 31 

EXERCICE 3 : Montées De Genou



5 répétitions

PAGE 33 

EXERCICE 4 : Extension Des Fessiers



8 répétitions de chaque côté

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Cyclisme



20 secondes de travail


PAGE 37 

EXERCICE 6 : Grimpeur sur chaise




40 secondes de travail

PAGE 41 


 Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)




 Effectuez la série de 6 exercices **deux fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**.



EXERCICE 1 : Ouverture Latérale



3
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20



EXERCICE 2 : Squats



6
répétitions

PAGE 29



EXERCICE 3 : Montées de Genou



5
répétitions

PAGE 33



EXERCICE 4 : Marche Complète



30
secondes
de travail

PAGE 39



EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



30
secondes
de travail

PAGE 40



EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



30
secondes
de travail

PAGE 43



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **deux fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**.



EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



5
répétitions
de chaque
côté

PAGE 19



EXERCICE 2 : Étirement du dos



10
secondes

PAGE 21



EXERCICE 3 : Étirement Triceps



15
secondes
pour chaque
bras

PAGE 22



EXERCICE 4 : Étirement Des Fessiers



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 23



EXERCICE 5 : Étirement Des Mollets

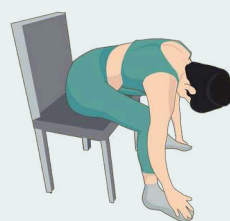


15
secondes
de chaque
côté

PAGE 24



EXERCICE 6 : Pince Avant



4
répétitions

PAGE 26



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **deux fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**.

EXERCICE 1 : Etirement du dos



10
secondes
d'étirement

PAGE 21 

EXERCICE 2 : Pompes sur chaise



6
répétitions

PAGE 27 

EXERCICE 3 : Extension de jambes



9
répétitions
de chaque
côte

PAGE 30 

EXERCICE 4 : Extension des Fessiers



9
répétitions
de chaque
côte

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Squat + Balancement



12
répétitions

PAGE 36 

EXERCICE 6 : Marche Complète



35
secondes
de travail

PAGE 39 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Pince Avant



4
répétitions

PAGE 26 

EXERCICE 2 : Ouverture De Poitrine



15
secondes

PAGE 25 

EXERCICE 3 : Rotation De Bras



12 répétitions
dans le sens des
aiguilles d'une
montre + 12
répétitions dans
le sens inverse

PAGE 31 

EXERCICE 4 : Cyclisme sur chaise



25
secondes
de travail

PAGE 37 

EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



35
secondes
de travail

PAGE 40 

EXERCICE 6 : Presse et Ouverture



15
répétitions

PAGE 42 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.



EXERCICE 1 : Pompes sur Chaise



7
répétitions

PAGE 27

EXERCICE 2 : Extension de jambe



9
répétitions
de chaque
côté

PAGE 30

EXERCICE 3 : Flexion De Jambe



6
répétitions
chaque
jambe

PAGE 32

EXERCICE 4 : Levées De Hanches



35
secondes
de maintien

PAGE 34

EXERCICE 5 : Squat + Balancement



12
répétitions

PAGE 36

EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



35
secondes
de travail

PAGE 43



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Ouverture Latérale



3 répétitions de chaque côté (alternées)

PAGE 20 

EXERCICE 2 : Levée de Mollets



11 répétitions

PAGE 28 

EXERCICE 3 : Squats



7 répétitions

PAGE 29 

EXERCICE 4 : Flexion De Jambe



6 répétitions chaque jambe

PAGE 32 

EXERCICE 5 : Levées De Hanches



35 secondes de maintien


PAGE 34 

EXERCICE 6 : Bras Levés + Coup de Pied




35 secondes de travail

PAGE 38 


 Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)




 Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



5 répétitions de chaque côté

PAGE 19 

EXERCICE 2 : Rotation De Bras



12 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 12 répétitions dans le sens inverse

PAGE 31 

EXERCICE 3 : Montées De Genou



6 répétitions

PAGE 33 

EXERCICE 4 : Extension Des Fessiers



10 répétitions de chaque côté

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Cyclisme



25 secondes de travail

PAGE 37 

EXERCICE 6 : Grimpeur sur chaise



45 secondes de travail

PAGE 41 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.



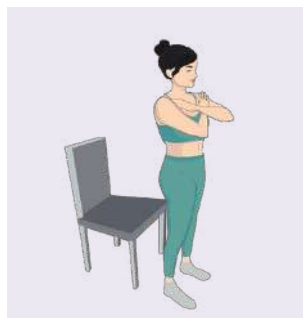
EXERCICE 1 : Ouverture Latérale



3
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20

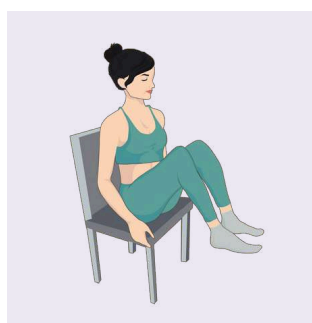
EXERCICE 2 : Squats



7
répétitions

PAGE 29

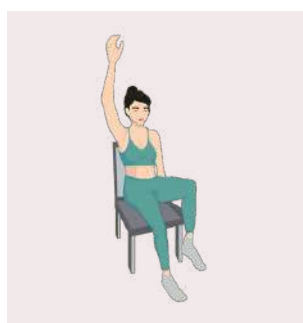
EXERCICE 3 : Montées De Genou



6
répétitions

PAGE 33

EXERCICE 4 : Marche Complète



35
secondes
de travail

PAGE 39

EXERCICE 5 : Ouverture De Poitrine



15
secondes

PAGE 25

EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



35
secondes
de travail

PAGE 43



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



5
répétitions
de chaque
côté

PAGE 19 

EXERCICE 2 : Ouverture Latérale



3
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20 

EXERCICE 3 : Étirement Triceps



15
secondes
pour chaque
bras

PAGE 22 

EXERCICE 4 : Étirement Des Fessiers



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 23 

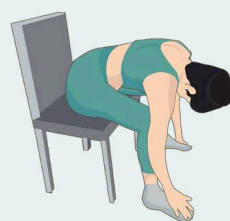
EXERCICE 5 : Étirement Des Mollets



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 24 

EXERCICE 6 : Pince Avant



4
répétitions

PAGE 26 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Etirement du dos



10
secondes
d'étirement

PAGE 21 

EXERCICE 2 : Pompes sur chaise



8
répétitions

PAGE 27 

EXERCICE 3 : Extension de jambes



10
répétitions
de chaque
côte

PAGE 30 

EXERCICE 4 : Extension des Fessiers



10
répétitions
de chaque
côte

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Squat + Balancement



15
répétitions


PAGE 36 

EXERCICE 6 : Marche Complète




35
secondes
de travail

PAGE 39 


 Cliquez sur le bouton
rouge pour voir les
exercices en vidéo.

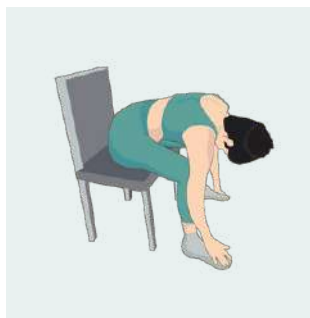
(Votre appareil doit être
connecté à internet)




 Effectuez la série de 6 exercices
trois fois : commencez par une
première série (exercice 1 à 6), puis
refaites l'ensemble une **deuxième**
fois, et enfin une **troisième** fois.



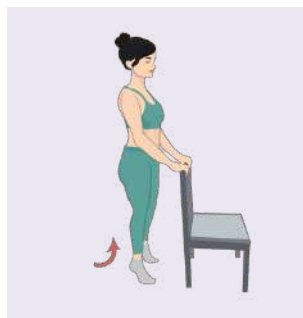
EXERCICE 1 : Pince Avant



4 répétitions

PAGE 26

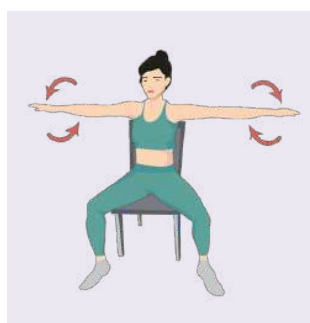
EXERCICE 2 : Levée de Mollets



15 répétitions

PAGE 28

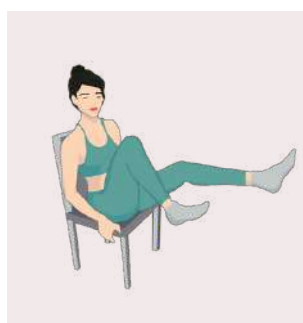
EXERCICE 3 : Rotation De Bras



15 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 15 répétitions dans le sens inverse

PAGE 31

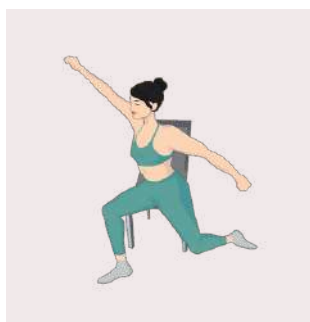
EXERCICE 4 : Cyclisme sur chaise



25 secondes de travail

PAGE 37

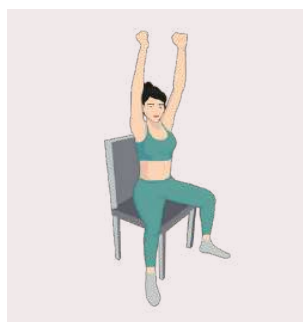
EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



45 secondes de travail

PAGE 40

EXERCICE 6 : Presse et Ouverture



18 répétitions

PAGE 42



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, et enfin une **troisième fois**.

EXERCICE 1 : Pompes sur Chaise



8
répétitions

PAGE 27 

EXERCICE 2 : Extension de jambe



10
répétitions
de chaque
côté

PAGE 30 

EXERCICE 3 : Flexion De Jambe



7
répétitions
chaque
jambe

PAGE 32 

EXERCICE 4 : Levées De Hanches



35
secondes
de maintien

PAGE 34 

EXERCICE 5 : Squat + Balancement



15
répétitions

PAGE 36 

EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



35
secondes
de travail

PAGE 43 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Étirement Des Fessiers



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 23 

EXERCICE 2 : Levée de Mollets



15
répétitions

PAGE 28 

EXERCICE 3 : Squats



8
répétitions

PAGE 29 

EXERCICE 4 : Flexion De Jambe



7
répétitions
chaque
jambe

PAGE 32 

EXERCICE 5 : Levées De Hanches



35
secondes
de maintien

PAGE 34 

EXERCICE 6 : Bras Levés + Coup de Pied



35
secondes
de travail

PAGE 38 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Ouverture De Poitrine



15
secondes

PAGE 25 

EXERCICE 2 : Rotation De Bras



15 répétitions
dans le sens des
aiguilles d'une
montre + 15
répétitions dans
le sens inverse

PAGE 31 

EXERCICE 3 : Montées De Genou



7
répétitions

PAGE 33 

EXERCICE 4 : Extension Des Fessiers



12
répétitions
de chaque
côté

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Cyclisme



25
secondes
de travail

PAGE 37 

EXERCICE 6 : Grimpeur sur chaise



45
secondes
de travail

PAGE 41 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.



EXERCICE 1 : Ouverture Latérale



4
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20

EXERCICE 2 : Squats



8
répétitions

PAGE 29

EXERCICE 3 : Montées De Genou



8
répétitions

PAGE 33

EXERCICE 4 : Marche Complète



45
secondes
de travail

PAGE 39

EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



35
secondes
de travail

PAGE 40

EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



35
secondes
de travail

PAGE 43



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.

EXERCICE 1 : Ouverture Latérale



4 répétitions de chaque côté (alternées)

PAGE 20 

EXERCICE 2 : Étirement du dos



10 secondes

PAGE 21 

EXERCICE 3 : Étirement Triceps



15 secondes pour chaque bras

PAGE 22 

EXERCICE 4 : Étirement Des Fessiers



15 secondes de chaque côté

PAGE 23 

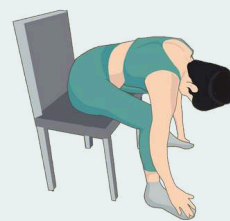
EXERCICE 5 : Étirement Des Mollets



15 secondes de chaque côté

PAGE 24 

EXERCICE 6 : Pince Avant



4 répétitions

PAGE 26 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

EXERCICE 1 : Etirement du dos



10
secondes
d'étirement

PAGE 21 

EXERCICE 2 : Pompes sur chaise



8
répétitions

PAGE 27 

EXERCICE 3 : Extension de jambes



10
répétitions
avec chaque
jambe

PAGE 30 

EXERCICE 4 : Extension des Fessiers



10
répétitions
avec chaque
jambe

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Squat + Balancement



15
répétitions

PAGE 36 

EXERCICE 6 : Marche Complète



45
secondes
de marche

PAGE 39 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.

EXERCICE 1 : Pince Avant



4 répétitions

PAGE 26 

EXERCICE 2 : Levée de Mollets



15 répétitions

PAGE 28 

EXERCICE 3 : Rotation De Bras



15 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 15 répétitions dans le sens inverse

PAGE 31 

EXERCICE 4 : Cyclisme sur chaise



45 secondes de travail

PAGE 37 

EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



45 secondes de travail

PAGE 40 

EXERCICE 6 : Presse et Ouverture



18 répétitions

PAGE 42 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.



EXERCICE 1 : Pompes sur Chaise



8 répétitions

PAGE 27



EXERCICE 2 : Extension de jambe



10 répétitions de chaque côté

PAGE 30



EXERCICE 3 : Flexion De Jambe



7 répétitions chaque jambe

PAGE 32



EXERCICE 4 : Levées De Hanches



45 secondes de maintien

PAGE 34



EXERCICE 5 : Squat + Balancement



15 répétitions

PAGE 36



EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



45 secondes de travail

PAGE 43



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.

EXERCICE 1 : Étirement Des Fessiers



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 23 

EXERCICE 2 : Levée de Mollets



15
répétitions

PAGE 28 

EXERCICE 3 : Squats



8
répétitions

PAGE 29 

EXERCICE 4 : Flexion De Jambe



7
répétitions
chaque
jambe

PAGE 32 

EXERCICE 5 : Levées De Hanches



45
secondes
de maintien

PAGE 34 

EXERCICE 6 : Bras Levés + Coup de Pied



45
secondes
de travail

PAGE 38 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.

EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



5 répétitions de chaque côté

PAGE 19 

EXERCICE 2 : Rotation De Bras



15 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 15 répétitions dans le sens inverse

PAGE 31 

EXERCICE 3 : Montées De Genou



7 répétitions

PAGE 33 

EXERCICE 4 : Extension Des Fessiers



12 répétitions de chaque côté

PAGE 35 

EXERCICE 5 : Cyclisme



45 secondes de travail

PAGE 37 

EXERCICE 6 : Grimpeur sur chaise



60 secondes de travail

PAGE 41 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.

EXERCICE 1 : Ouverture Latérale



4
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20 

EXERCICE 2 : Squats



8
répétitions

PAGE 29 

EXERCICE 3 : Montées De Genou



8
répétitions

PAGE 33 

EXERCICE 4 : Marche Complète



60
secondes
de travail

PAGE 39 

EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



45
secondes
de travail

PAGE 40 

EXERCICE 6 : Step + Toucher de Genou



45
secondes
de travail

PAGE 43 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **quatre fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième fois**, une **troisième fois**, et enfin une **quatrième fois**.

EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



5
répétitions
de chaque
côté

PAGE 19 

EXERCICE 2 : Étirement du dos



10
secondes

PAGE 21 

EXERCICE 3 : Étirement Triceps



15
secondes
pour chaque
bras

PAGE 22 

EXERCICE 4 : Étirement Des Fessiers



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 23 

EXERCICE 5 : Étirement Des Mollets



15
secondes
de chaque
côté

PAGE 24 

EXERCICE 6 : Pince Avant



4
répétitions

PAGE 26 



Cliquez sur le bouton rouge pour voir les exercices en vidéo.

(Votre appareil doit être connecté à internet)



Effectuez la série de 6 exercices **trois fois** : commencez par une première série (exercice 1 à 6), puis refaites l'ensemble une **deuxième** fois, et enfin une **troisième** fois.

FÉLICITATIONS !



Félicitations pour avoir terminé le Défi 28 jours de Yoga sur Chaise ! Votre persévérance a porté ses fruits, et cet accomplissement est remarquable. En repensant à ces 28 jours, savourez les bienfaits physiques et mentaux que cette pratique vous a apportés. Laissez cet élan vous motiver à intégrer le yoga sur chaise dans votre quotidien pour continuer à progresser. Vous êtes sur la bonne voie – poursuivez avec confiance et détermination !

CONCLUSION

Félicitations pour avoir complété le Défi 28 jours de Yoga sur Chaise ! Vous avez accompli un travail remarquable, et il est temps de réfléchir aux prochaines étapes pour continuer à profiter des bienfaits de cette pratique.

Voici quelques options pour maintenir votre élan et progresser davantage :

Recommencer le Défi : Réalisez à nouveau les 28 jours pour consolider vos acquis, renforcer vos habitudes et approfondir votre pratique. Vous pouvez ajuster la difficulté en augmentant progressivement la vitesse des mouvements ou le nombre de répétitions.

Adopter des routines hebdomadaires : Parcourez les routines quotidiennes proposées dans le prochain chapitre et sélectionnez celles qui vous motivent le plus. Pratiquez-les 3 à 4 fois par semaine pour continuer à progresser tout en maintenant vos acquis.

Créer votre propre programme : Explorez des plateformes comme YouTube pour découvrir de nouveaux exercices et enrichir votre pratique. Nous vous suggérons également des chaînes YouTube dans les prochains chapitres, où vous trouverez une mine d'inspiration pour personnaliser votre programme selon vos besoins et vos objectifs.

Quel que soit l'option que vous choisissiez, l'essentiel est de rester régulier dans votre pratique et de continuer à prendre soin de votre bien-être. Vous avez fait un grand pas – poursuivez sur cette belle lancée avec confiance et détermination !

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a body of water. The scene is bathed in a deep blue light, with numerous small, glowing white particles or stars scattered throughout the air and reflected in the water. The person's reflection is clearly visible in the calm water below them. The overall atmosphere is serene and ethereal.

PARTIE 5

Routines Quotidiennes après le défi

APRÈS LE DÉFI 28 JOURS

Bienvenue dans la section "Après le défi" ! Pour tirer pleinement profit de votre pratique, il est recommandé de vous entraîner régulièrement. Cette section a été conçue pour vous inspirer, vous motiver, et vous permettre de poursuivre sur votre belle lancée.

Comment ça marche ?

Dans les pages suivantes, nous vous présenterons une sélection d'entraînements individuels que vous pourrez intégrer facilement à votre emploi du temps, en fonction de vos objectifs et de vos envies.

Nous suivrons une approche similaire à celle de la musculation classique : chaque séance comprendra **6 exercices**, et pour chaque exercice, vous réaliserez **4 séries**. Voyons l'exemple ci-dessous pour l'exercice de cardio "Cyclisme sur chaise"

EXEMPLE : Exercice | Cyclisme | **4 séries** de **60 secondes**

Série 1 : Pédalez pendant 60 secondes

Pause : 30s / 1min

Série 2 : Pédalez pendant 60 secondes

Pause : 30s / 1min

Série 3 : Pédalez pendant 60 secondes

Pause : 30s / 1min

Série 4 : Pédalez pendant 60 secondes

Pause : 30s / 1min

Après l'exercice 1, passez directement à l'exercice 2 en suivant la même structure, jusqu'à compléter les 6 exercices. Les séances d'entraînement sont séparées en 4 catégories que nous allons voir dans la prochaine page.

4 types de séances pour des objectifs spécifiques

Choisissez vos séances en fonction de vos envies et objectifs :

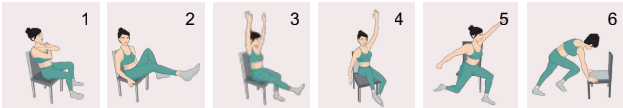

CARDIO: Boostez votre énergie et brûlez des calories

RENFORCEMENT: Tonifiez et maintenez votre force musculaire

ETIREMENT: Gagnez en souplesse et relâchez les tensions.

EQUILIBRE: Un mélange des trois pour une bonne santé générale.

Chaque catégorie inclut deux séances distinctes, **Version A** et **Version B**, avec des exercices variés pour diversifier vos routines et maintenir votre motivation. Exemple de Version A et Version B pour la catégorie cardio: (Ces séances sont disponibles en grand format aux pages 84 et 85)

CARDIO - VERSION A	CARDIO - VERSION B
<ul style="list-style-type: none">Exercice 1: Squat + Balancement 4 séries de 20 répétitionsExercice 2: Cyclisme 4 séries de 60 secondesExercice 3: Bras Levés Coups de Pieds 4 séries de 60 secondesExercice 4: Marche Complète 4 séries de 60 secondesExercice 5: Super Héro Twist 4 séries de 30 secondesExercice 6: Grimpeur sur Chaise 4 séries de 60 secondes	<ul style="list-style-type: none">Exercice 1: Step Toucher de Genou 4 séries de 60 secondesExercice 2: Press et Ouverture 4 séries de 20 répétitionsExercice 3: Squat + Balancement 4 séries de 20 répétitionsExercice 4: Cyclisme 4 séries de 60 secondesExercice 5: Marche Complète 4 séries de 60 secondesExercice 6: Grimpeur sur Chaise 4 séries de 60 secondes
	

Créez votre propre routine

Pour rester en pleine forme et profiter pleinement des bienfaits du yoga sur chaise, nous vous recommandons de pratiquer **4 à 5 séances** par semaine.

Cela vous permettra de progresser régulièrement tout en respectant votre rythme. À la page suivante, vous trouverez des exemples d'emplois du temps adaptés à différents objectifs. Servez-vous de ces modèles comme source d'inspiration pour créer vos propres plannings.

EXEMPLES D'EMPLOI DU TEMPS



Scénario: Marie veut maigrir, et faire 4 séances par semaine :

Objectif : PERTE DE POIDS 4 séances par semaine						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cardio Version A	Repos	Cardio Version B	Repos	Cardio Version A	Cardio Version B	Repos



Scénario: Marc veut renforcer ses muscles et faire 5 séances par semaine

Objectif : RENFORCEMENT 5 séances par semaine						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Renf Version A	Renf Version B	Renf Version A	Renf Version B	Renf Version A	Repos	Repos



Scénario: Denise veut augmenter sa mobilité et faire 4 séances par semaine

Objectif : ÉTIREMENT 4 séances par semaine						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Etir Version A	Repos	Etir Version B	Repos	Etir Version A	Etir Version B	Repos



Scénario: Roger veut entretenir sa santé et faire 5 séances par semaine

Objectif : ÉQUILIBRÉ 5 séances par semaine						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cardio Version A	Renf Version A	Etir Version B	Repos	Cardio Version B	Renf Version B	Repos

Maintenant que tout est expliqué, passons à la présentation des séances d'entraînement dans les pages suivantes. Vous pourrez ainsi composer facilement vos emplois du temps en choisissant celles qui correspondent à vos objectifs. Attention, les entraînements qui suivent sont bien plus intenses que ceux du Défi 28 Jours. Il va falloir s'accrocher.

Vous êtes prêts ? C'est parti !



CARDIO VERSION A

EXERCICE 1 : Squat + Balancement



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 36 

EXERCICE 2 : Cyclisme



4 séries
de 60
secondes

PAGE 37 

EXERCICE 3 : Bras Levés + Coup de Pied



4 séries
de 60
secondes

PAGE 38 

EXERCICE 4 : Marche Complète



4 séries
de 60
secondes

PAGE 39 

EXERCICE 5 : Super-Héro Twist



4 séries
de 30
secondes

PAGE 40 

EXERCICE 6 : Grimpeur sur chaise



4 séries
de 60
secondes

PAGE 41 



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 90 secondes au lieu de 60), soit en accélérant le mouvement.



Prenez **30 secondes** à **1 minute** de pause entre chaque série. Réduire le repos augmente le rythme cardiaque et brûle plus de calories.

CARDIO VERSION B

EXERCICE 1 : Step et toucher de genou



4 séries
de 60
secondes

PAGE 43

EXERCICE 2 : Press et ouverture



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 42

EXERCICE 3 : Squat + Balancement



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 36

EXERCICE 4 : Cyclisme



4 séries
de 60
secondes

PAGE 37

EXERCICE 5 : Marche Complète



4 séries
de 60
secondes

PAGE 39

EXERCICE 6 : Grimpeur sur chaise



4 séries
de 60
secondes

PAGE 41



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 90 secondes au lieu de 60), soit en accélérant le mouvement.



Prenez **30 secondes** à **1 minute** de pause entre chaque série. Réduire le repos augmente le rythme cardiaque et brûle plus de calories.

RENFORCEMENT VERSION A

EXERCICE 1 : Pompes sur chaise



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 27 

EXERCICE 2 : Levée de Mollets



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 28 

EXERCICE 3 : Squats



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 29 

EXERCICE 4 : Extension de jambe



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 30 

EXERCICE 5 : Rotation De Bras




4 séries
de 20
répétitions

PAGE 31 

EXERCICE 6 : Flexion De Jambe



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 32 



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 25 répétitions au lieu de 20), soit en ajoutant des poids.



Prenez **30 secondes à 1 minute** de pause entre chaque série. Réduire le repos augmente le rythme cardiaque et brûle plus de calories.

RENFORCEMENT VERSION B

EXERCICE 1 : Montées De Genou



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 33 

EXERCICE 2 : Levées De Hanches



4 séries
de 30
secondes
de maintien

PAGE 34 

EXERCICE 3 : Extension Des Fessiers



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 35 

EXERCICE 4 : Squats



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 29 

EXERCICE 5 : Extension de jambe



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 30 

EXERCICE 6 : Pompes sur chaise



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 27 



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 25 répétitions au lieu de 20), soit en ajoutant des poids.



Prenez **30 secondes** à **1 minute** de pause entre chaque série. Réduire le repos augmente le rythme cardiaque et brûle plus de calories.

ÉTIREMENT VERSION A

EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



4 séries
de 5
répétitions
de chaque
côté

PAGE 19 

EXERCICE 2 : Ouverture Latérale



4 séries
de 10
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20 

EXERCICE 3 : Étirement du dos



4 séries
de 30
secondes

PAGE 21 

EXERCICE 4 : Étirement Triceps



4 séries
de 30
secondes
pour
chaque bras

PAGE 22 

EXERCICE 5 : Étirement Des Fessiers



4 séries
de 20
secondes de
chaque côté

PAGE 23 

EXERCICE 6 : Étirement Des Mollets



4 séries
de 20
secondes de
chaque côté

PAGE 24 



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 10 répétitions au lieu de 5)



Prenez **15 secondes** à **30 secondes** de pause entre chaque exercice. Si vous voulez prendre des pauses entre les séries, n'hésitez pas

ÉTIREMENT VERSION B

EXERCICE 1 : Ouverture De Poitrine



4 séries
de 30
secondes

PAGE 25 

EXERCICE 2 : Pince Avant



4 séries
de 10
répétitions

PAGE 26 

EXERCICE 3 : Étirement du dos



4 séries
de 30
secondes

PAGE 21 

EXERCICE 4 : Ouverture Latérale



4 séries
de 10
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20 

EXERCICE 5 : Torsion sur Chaise



4 séries
de 5
répétitions
de chaque
côté

PAGE 19 

EXERCICE 6 : Étirement Triceps



4 séries
de 30
secondes
pour
chaque bras

PAGE 20 



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 10 répétitions au lieu de 5)



Prenez **15 secondes** à **30 secondes** de pause entre chaque exercice. Si vous voulez prendre des pauses entre les séries, n'hésitez pas

ÉQUILIBRÉ VERSION A

EXERCICE 1 : Step et toucher de genou



4 séries
de 60
secondes

PAGE 43 

EXERCICE 2 : Press et ouverture



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 42 

EXERCICE 3 : Étirement du dos



4 séries
de 30
secondes

PAGE 21 

EXERCICE 4 : Étirement Triceps



4 séries
de 30
secondes
pour
chaque bras

PAGE 22 

EXERCICE 5 : Extension de jambe



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 30 

EXERCICE 6 : Pompes sur chaise



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 27 



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 10 répétitions au lieu de 5)



Prenez **15 secondes** à **30 secondes** de pause entre chaque exercice. Si vous voulez prendre des pauses entre les séries, n'hésitez pas

ÉQUILBRÉ VERSION B

EXERCICE 1 : Torsion sur Chaise



4 séries
de 5
répétitions
de chaque
côté

PAGE 19 

EXERCICE 2 : Ouverture Latérale



4 séries
de 10
répétitions
de chaque
côté
(alternées)

PAGE 20 

EXERCICE 3 : Squats



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 29 

EXERCICE 4 : Extension de jambe



4 séries
de 20
répétitions

PAGE 30 

EXERCICE 5 : Marche Complète



4 séries
de 60
secondes

PAGE 39 

EXERCICE 6 : Grimpeur sur chaise



4 séries
de 60
secondes

PAGE 41 



Progression : Chaque semaine, augmentez légèrement la difficulté, soit en prolongeant la durée (par exemple, 10 répétitions au lieu de 5)



Prenez **15 secondes** à **30 secondes** de pause entre chaque exercice. Si vous voulez prendre des pauses entre les séries, n'hésitez pas

SÉANCE PERSONNALISÉE



Imprimez cette page et créez votre propre séance personnalisée

EXERCICE 1 :

Répétitions :

EXERCICE 2 :

Répétitions :

EXERCICE 3 :

Répétitions :

EXERCICE 4 :

Répétitions :

EXERCICE 5 :

Répétitions :

EXERCICE 6 :

Répétitions :



PARTIE 6

Bonus

15 ASTUCES POUR NE PLUS JAMAIS MANQUER DE MOTIVATION

1. LA RÈGLE DES 3 SECONDES

Quand vous sentez un manque de motivation, comptez jusqu'à trois et passez immédiatement à l'action, comme enfiler vos chaussures ou allumer une vidéo de yoga. Cela empêche votre esprit de chercher des excuses.

2. IDENTIFIER LES MOMENTS DE BAISSÉ D'ÉNERGIE

Observez votre routine quotidienne et repérez les moments où votre énergie diminue. En anticipant ces périodes, vous pourrez planifier vos séances aux heures où vous êtes le plus en forme.

3. PLANIFIER VOS ENTRAÎNEMENTS

Utilisez un calendrier ou une application pour structurer votre semaine. Voir vos séances prévues noir sur blanc vous motive à les respecter et à les intégrer naturellement dans votre journée.

4. ASSOCIER ENTRAÎNEMENT ET PLAISIR

Ajoutez une récompense agréable après chaque séance, comme un thé parfumé ou un moment de détente devant un film. Vous attendrez vos entraînements avec plus d'enthousiasme.

5. PRÉPARER VOS AFFAIRES À L'AVANCE

La veille, préparez votre tenue de sport, votre tapis ou votre matériel. Cela réduit les obstacles et simplifie votre transition vers l'activité.

6. ÉTABLIR DES OBJECTIFS CLAIRS

Fixez des objectifs réalistes et mesurables, comme améliorer votre souplesse ou faire du sport trois fois par semaine. Avoir un but précis donne un sens à vos efforts.

7. AMÉLIORER L'ALIMENTATION

Choisissez des aliments riches en sucres lents, comme les flocons d'avoine ou le riz complet, pour maintenir une énergie stable tout au long de la journée et éviter la fatigue.

8. RÈGLE DES 5 MINUTES

Dites-vous que vous ne ferez que 5 minutes d'exercice. Une fois lancé, il est souvent plus facile de continuer et de dépasser vos attentes.

9. FAIRE CE QUE VOUS AIMEZ

Choisissez une activité qui vous plaît vraiment, comme le yoga sur chaise, la marche ou la danse. Vous serez plus motivé à pratiquer régulièrement.

10. TROUVER UN PARTENAIRE MOTIVANT

Pratiquer avec un ami ou en groupe peut grandement encourager votre engagement. Un rendez-vous sportif est aussi un moment social agréable.

11. CRÉER UNE PLAYLIST MOTIVANTE

Préparez une liste de vos chansons préférées pour accompagner vos séances. La musique peut transformer une activité physique en un véritable plaisir.

12. S'ENTRAÎNER À HEURES FIXES

Faire du sport à la même heure chaque jour en fait une habitude. Cela devient une routine ancrée, comme boire un café le matin.

13. NOTER VOS PERFORMANCES

Tenez un carnet où vous inscrivez vos progrès : le nombre de séances effectuées, vos sensations ou les bienfaits ressentis. Cela vous aidera à rester motivé.

14. STABILISER LA GLYCÉMIE

Privilégiez des collations équilibrées, comme une poignée d'amandes ou une pomme, pour éviter les variations de sucre dans le sang qui peuvent entraîner des baisses d'énergie.

15. SE CONDITIONNER AU SUCCÈS

Commencez votre journée en visualisant votre réussite : imaginez-vous actif, énergique et satisfait de vos progrès. Cette préparation mentale renforce votre motivation.



Entraînements vidéos Youtube de Yoga sur Chaise en Français



Pour lancer la séance vidéo, cliquez sur la case de votre choix
(Votre appareil doit être connecté à internet)

Nous avons sélectionné pour vous des vidéos Youtube qui pourraient éveiller votre intérêt et enrichir vos entraînements. Elles vous aideront à diversifier votre pratique du yoga sur chaise, à maintenir votre motivation et à progresser avec plaisir. Nous espérons que cette sélection vous séduira !



Emploi du temps à imprimer

Mois:

ÉCHANTILLON

Ceci est un échantillon. Pour créer votre propre emploi du temps, imprimez la page suivante (page 99)

SEMAINE 1

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Etir Version A	Repos	Etir Version B	Repos	Etir Version A	Etir Version B	Repos
-------------------------------	--------------	-------------------------------	--------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------

SEMAINE 2

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Renf Version A	Repos	Renf Version A	Renf Version B	Renf Version A	Repos	Repos
-------------------------------	--------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------	--------------

SEMAINE 3

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Cardio Version A	Repos	Cardio Version B	Repos	Cardio Version A	Cardio Version B	Repos
---------------------------------	--------------	---------------------------------	--------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------

SEMAINE 4

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Cardio Version A	Renf Version A	Etir Version B	Repos	Cardio Version B	Renf Version B	Repos
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------	---------------------------------	-------------------------------	--------------

Emploi du temps

Mois:

SEMAINE 1

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

--	--	--	--	--	--	--

SEMAINE 2

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

--	--	--	--	--	--	--

SEMAINE 3

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

--	--	--	--	--	--	--

SEMAINE 4

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

--	--	--	--	--	--	--

Le Défi 28 Jours à imprimer

Si vous préférez un format papier pour suivre le Défi 28 Jours, vous pouvez imprimer les pages 101 à 107. Nous avons également ajouté une case à cocher à côté de chaque jour. Cochez-la une fois votre séance terminée pour rester motivés tout au long des 28 jours !

Vous êtes prêts ? C'est parti !



JOUR 1 - Réalisez la série de 6 exercices 2 fois



Exercice 1 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 2 : Pompes sur chaise – 6 répétitions

Exercice 3 : Extension de jambes – 8 répétitions de chaque jambe

Exercice 4 : Extension des fessiers – 8 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Squat + Balancement – 10 répétitions

Exercice 6 : Marche complète – 30 secondes



Le Défi 28 Jours

JOUR 1 - Réalisez la série de 6 exercices **2 fois**



Exercice 1 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 2 : Pompes sur chaise – 6 répétitions

Exercice 3 : Extension de jambes – 8 répétitions de chaque jambe

Exercice 4 : Extension des fessiers – 8 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Squat + Balancement – 10 répétitions

Exercice 6 : Marche complète – 30 secondes

JOUR 2 - Réalisez la série de 6 exercices **2 fois**



Exercice 1 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 2 : Levée de mollets – 10 répétitions

Exercice 3 : Rotation de bras – 10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 10 répétitions dans le sens inverse

Exercice 4 : Cyclisme sur chaise – 20 secondes de travail

Exercice 5 : Super-Héro Twist – 30 secondes de travail

Exercice 6 : Presse et Ouverture – 12 répétitions

JOUR 3 - Réalisez la série de 6 exercices **2 fois**



Exercice 1 : Pompes sur chaise – 6 répétitions

Exercice 2 : Extension de jambes – 8 répétitions de chaque jambe

Exercice 3 : Flexion de jambe – 5 répétitions de chaque côté

Exercice 4 : Levées de hanches – 30 secondes de maintien

Exercice 5 : Squat + Balancement – 10 répétitions

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 30 secondes de travail

JOUR 4 - Réalisez la série de 6 exercices **2 fois**



Exercice 1 : Étirement des fessiers – 15 secondes de chaque côté

Exercice 2 : Levée de mollets – 10 répétitions

Exercice 3 : Squats – 6 répétitions

Exercice 4 : Flexion de jambe – 5 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Levées de hanches – 30 secondes de maintien

Exercice 6 : Bras levés + Coup de pied – 30 secondes de travail

JOUR 5 - Réalisez la série de 6 exercices 2 fois



Exercice 1 : Torsion sur chaise – 5 répétitions de chaque côté

Exercice 2 : Rotation de bras – 10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 10 répétitions dans le sens inverse

Exercice 3 : Montées de genoux – 5 répétitions

Exercice 4 : Extension des fessiers – 8 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Cyclisme sur chaise – 20 secondes de travail

Exercice 6 : Grimpeur sur chaise – 40 secondes de travail

JOUR 6 - Réalisez la série de 6 exercices 2 fois



Exercice 1 : Ouverture latérale – 3 répétitions de chaque côté (alternées)

Exercice 2 : Squats – 6 répétitions

Exercice 3 : Montées de genoux – 5 répétitions

Exercice 4 : Marche complète – 30 secondes de travail

Exercice 5 : Super-Héro Twist – 30 secondes de travail

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 30 secondes de travail

JOUR 7 - Réalisez la série de 6 exercices 2 fois



Exercice 1 : Torsion sur chaise – 5 répétitions de chaque côté

Exercice 2 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 3 : Étirement des triceps – 15 secondes pour chaque bras

Exercice 4 : Étirement des fessiers – 15 secondes de chaque côté

Exercice 5 : Étirement des mollets – 15 secondes de chaque côté

Exercice 6 : Pince avant – 4 répétitions

JOUR 8 - Réalisez la série de 6 exercices 3 fois



Exercice 1 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 2 : Pompes sur chaise – 6 répétitions de chaque côté

Exercice 3 : Extension de jambes – 9 répétitions

Exercice 4 : Extension des fessiers – 9 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Squat + Balancement – 12 répétitions

Exercice 6 : Marche complète – 35 secondes de travail

JOUR 9 - Réalisez la série de 6 exercices 3 fois



Exercice 1 : Pince avant – 4 répétitions

Exercice 2 : Ouverture de poitrine – 15 secondes

Exercice 3 : Rotation de bras – 12 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 12 répétitions dans le sens inverse

Exercice 4 : Cyclisme sur chaise – 25 secondes de travail

Exercice 5 : Super-Héro Twist – 35 secondes de travail

Exercice 6 : Presse et Ouverture – 15 répétitions

JOUR 10 - Réalisez la série de 6 exercices 3 fois



Exercice 1 : Pompes sur chaise – 7 répétitions

Exercice 2 : Extension de jambes – 9 répétitions de chaque côté

Exercice 3 : Flexion de jambe – 6 répétitions de chaque jambe

Exercice 4 : Levées de hanches – 35 secondes de maintien

Exercice 5 : Squat + Balancement – 12 répétitions

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 35 secondes de travail

JOUR 11 - Réalisez la série de 6 exercices 3 fois



Exercice 1 : Ouverture latérale – 3 répétitions de chaque côté (alternées)

Exercice 2 : Levée de mollets – 11 répétitions

Exercice 3 : Squats – 7 répétitions

Exercice 4 : Flexion de jambe – 6 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Levées de hanches – 35 secondes de maintien

Exercice 6 : Bras levés + Coup de pied – 35 secondes de travail

JOUR 12 - Réalisez la série de 6 exercices 3 fois



Exercice 1 : Torsion sur chaise – 5 répétitions de chaque côté

Exercice 2 : Rotation de bras – 12 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 12 répétitions dans le sens inverse

Exercice 3 : Montées de genoux – 6 répétitions

Exercice 4 : Extension des fessiers – 10 répétitions de chaque côté

Exercice 5 : Cyclisme sur chaise – 25 secondes de travail

Exercice 6 : Grimpeur sur chaise – 45 secondes de travail

JOUR 13 - Réalisez la série de 6 exercices **3 fois**



Exercice 1 : Ouverture latérale – 3 répétitions de chaque côté (alternées)

Exercice 2 : Squats – 7 répétitions

Exercice 3 : Montées de genoux – 6 répétitions

Exercice 4 : Marche complète – 35 secondes de travail

Exercice 5 : Ouverture de poitrine – 15 secondes

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 35 secondes de travail

JOUR 14 - Réalisez la série de 6 exercices **3 fois**



Exercice 1 : Torsion sur chaise – 5 répétitions de chaque côté

Exercice 2 : Ouverture latérale – 3 répétitions de chaque côté (alternées)

Exercice 3 : Étirement des triceps – 15 secondes pour chaque bras

Exercice 4 : Étirement des fessiers – 15 secondes de chaque côté

Exercice 5 : Étirement des mollets – 15 secondes de chaque côté

Exercice 6 : Pince avant – 4 répétitions

JOUR 15 - Réalisez la série de 6 exercices **3 fois**



Exercice 1 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 2 : Pompes sur chaise – 8 répétitions

Exercice 3 : Extension de jambes – 10 répétitions de chaque jambe

Exercice 4 : Extension des fessiers – 10 répétitions de chaque côté

Exercice 5 : Squat + Balancement – 15 répétitions

Exercice 6 : Marche complète – 35 secondes de travail

JOUR 16 - Réalisez la série de 6 exercices **3 fois**



Exercice 1 : Pince avant – 4 répétitions

Exercice 2 : Levée de mollets – 15 répétitions

Exercice 3 : Rotation de bras – 15 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 15 répétitions dans le sens inverse

Exercice 4 : Cyclisme sur chaise – 25 secondes de travail

Exercice 5 : Super-Héro Twist – 45 secondes de travail

Exercice 6 : Presse et Ouverture – 18 répétitions

JOUR 17 - Réalisez la série de 6 exercices **3 fois**



Exercice 1 : Pompes sur chaise – 8 répétitions

Exercice 2 : Extension de jambes – 10 répétitions de chaque côté

Exercice 3 : Flexion de jambe – 7 répétitions de chaque jambe

Exercice 4 : Levées de hanches – 35 secondes de maintien

Exercice 5 : Squat + Balancement – 15 répétitions

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 35 secondes de travail

JOUR 18 - Réalisez la série de 6 exercices **3 fois**



Exercice 1 : Étirement des fessiers – 15 secondes de chaque côté

Exercice 2 : Levée de mollets – 15 répétitions

Exercice 3 : Squats – 8 répétitions

Exercice 4 : Flexion de jambe – 7 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Levées de hanches – 35 secondes de maintien

Exercice 6 : Bras levés + Coup de pied – 35 secondes de travail

JOUR 19 - Réalisez la série de 6 exercices **4 fois**



Exercice 1 : Ouverture de poitrine – 15 secondes

Exercice 2 : Rotation de bras – 15 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 15 répétitions dans le sens inverse

Exercice 3 : Montées de genoux – 7 répétitions

Exercice 4 : Extension des fessiers – 12 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Cyclisme sur chaise – 25 secondes de travail

Exercice 6 : Grimpeur sur chaise – 45 secondes de travail

JOUR 20 - Réalisez la série de 6 exercices **4 fois**



Exercice 1 : Ouverture latérale – 4 répétitions de chaque côté (alternées)

Exercice 2 : Squats – 8 répétitions

Exercice 3 : Montées de genoux – 8 répétitions

Exercice 4 : Marche complète – 45 secondes de travail

Exercice 5 : Super-Héro Twist – 35 secondes de travail

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 35 secondes de travail

JOUR 21 - Réalisez la série de 6 exercices **3 fois**



Exercice 1 : Ouverture Latérale – 4 répétitions de chaque côté (alternées)

Exercice 2 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 3 : Étirement Triceps – 15 secondes pour chaque bras

Exercice 4 : Étirement Des Fessiers – 15 secondes de chaque côté

Exercice 5 : Étirement Des Mollets – 15 secondes de chaque côté

Exercice 6 : 4 répétitions

JOUR 22 - Réalisez la série de 6 exercices **4 fois**



Exercice 1 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 2 : Pompes sur chaise – 8 répétitions

Exercice 3 : Extension de jambes – 10 répétitions de chaque jambe

Exercice 4 : Extension des fessiers – 10 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Squat + Balancement – 15 répétitions

Exercice 6 : Marche complète – 45 secondes

JOUR 23 - Réalisez la série de 6 exercices **4 fois**



Exercice 1 : Pince avant – 4 répétitions

Exercice 2 : Levée de mollets – 15 répétitions

Exercice 3 : Rotation de bras – 15 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 15 répétitions dans le sens inverse

Exercice 4 : Cyclisme sur chaise – 45 secondes de travail

Exercice 5 : Super-Héro Twist – 45 secondes de travail

Exercice 6 : Presse et Ouverture – 18 répétitions

JOUR 24 - Réalisez la série de 6 exercices **4 fois**



Exercice 1 : Pompes sur chaise – 8 répétitions

Exercice 2 : Extension de jambes – 10 répétitions de chaque côté

Exercice 3 : Flexion de jambe – 7 répétitions de chaque jambe

Exercice 4 : Levées de hanches – 45 secondes de maintien

Exercice 5 : Squat + Balancement – 15 répétitions

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 45 secondes de travail

JOUR 25 - Réalisez la série de 6 exercices 4 fois



Exercice 1 : Étirement des fessiers – 15 secondes de chaque côté

Exercice 2 : Levée de mollets – 15 répétitions

Exercice 3 : Squats – 8 répétitions

Exercice 4 : Flexion de jambe – 7 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Levées de hanches – 45 secondes de maintien

Exercice 6 : Bras levés + Coup de pied – 45 secondes de travail

JOUR 26 - Réalisez la série de 6 exercices 4 fois



Exercice 1 : Torsion sur Chaise – 5 répétitions de chaque côté

Exercice 2 : Rotation de Bras – 15 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre + 15 répétitions dans le sens inverse

Exercice 3 : Montées de Genou – 7 répétitions

Exercice 4 : Extension des Fessiers – 12 répétitions de chaque jambe

Exercice 5 : Cyclisme sur Chaise – 45 secondes de travail

Exercice 6 : Grimpeur sur Chaise – 60 secondes de travail

JOUR 27 - Réalisez la série de 6 exercices 4 fois



Exercice 1 : Ouverture latérale – 4 répétitions de chaque côté (alternées)

Exercice 2 : Squats – 8 répétitions

Exercice 3 : Montées de genou – 8 répétitions

Exercice 4 : Marche complète – 60 secondes de travail

Exercice 5 : Super-Héro Twist – 45 secondes de travail.

Exercice 6 : Step + Toucher de genou – 45 secondes de travail.

JOUR 28 - Réalisez la série de 6 exercices 3 fois



Exercice 1 : Torsion sur chaise – 5 répétitions de chaque côté

Exercice 2 : Étirement du dos – 10 secondes

Exercice 3 : Étirement triceps – 15 secondes pour chaque bras

Exercice 4 : Étirement des fessiers – 15 secondes de chaque côté

Exercice 5 : Étirement des mollets – 15 secondes de chaque côté

Exercice 6 : Pince avant – 4 répétitions

La fin de l'aventure...

Merci d'avoir choisi ce programme de Yoga sur Chaise et d'avoir pris le temps de vous investir dans votre bien-être. Nous espérons qu'il vous a aidé à retrouver force, souplesse et sérénité dans votre quotidien. Votre engagement et votre persévérance sont une véritable source d'inspiration.

Souvenez-vous que chaque petit pas compte, et que prendre soin de soi est un acte d'amour envers votre corps et votre esprit. Vidalova vous souhaite une excellente santé, une vie pleine d'énergie et de joie, et un épanouissement durable à travers des pratiques simples mais puissantes comme le yoga. Continuez sur cette belle lancée, gardez la motivation et profitez pleinement de chaque instant.

Merci encore pour votre confiance et prenez soin de vous. À bientôt peut-être pour de nouvelles aventures bien-être avec Vidalova ! 🙏✨

À BIENTÔT !

