

Travail de l'équilibre

Pour réaliser ces exercices vous avez les mains appuyées sur un meuble bien stable ou contre un mur.

D'avant en arrière :

- Placez une jambe en avant, le poids du corps sur l'autre jambe.
- Déplacez le poids du corps d'avant en arrière.
- Changez de jambe.



En crabe :

- Faites un pas de coté
- Pliez légèrement les genoux
- Déplacez le poids du corps sur une jambe puis sur l'autre alternativement.

Levée de genoux :

- Écartez les pieds, genoux légèrement pliés.
- Levez un genou et touchez le avec la main opposée.
- Alternez avec l'autre jambe.



Exercices à réaliser plusieurs fois par séance.

Fréquence : une séance par journée.

Etirements

Ischios-jambiers (muscles sur le derrière de la cuisse) :

- Asseyez-vous sur une chaise.
- Tendez une jambe et relevez le pied.
- Penchez-vous en avant en gardant le dos droit.
- Changez de jambe



Quadriceps (muscles sur le devant de la cuisse) :

- Posez le genou de la jambe à étirer sur une chaise.
- Ramenez le bassin en avant en contractant les muscles fessiers.
- Changez de jambe.



Triceps sural (mollets) :

- Placez la jambe à étirer en arrière.
- Tendre la jambe dans l'alignement du dos.
- Posez le talon au sol.
- Changez de jambe.



Exercices à réaliser plusieurs fois par séance.

Fréquence : une séance par journée.