

Gardons l'équilibre

EXERCICE N° 1 :

Debout pieds joints



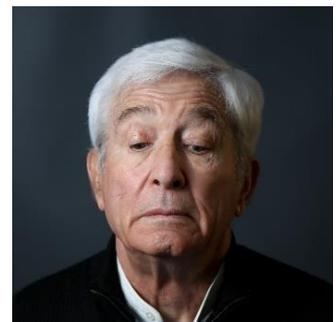
Yeux ouverts :

faites aller plusieurs fois vos yeux de gauche à droite ; attention ce sont les yeux qui bougent pas la tête.

Horizontalement



Verticalement



Exercices à faire de préférence le dos près d'un mur pour vous assurer davantage en cas de déséquilibre.



**Exercices à réaliser plusieurs fois par séance.
Fréquence : une séance par journée.**

Exercices à faire de préférence le dos près d'un mur pour vous assurer davantage en cas de déséquilibre.

Choisissez également une chaise assez lourde ou bien un fauteuil.



Levez un pied de sorte à être en équilibre sur une jambe.
Maintenez la position 10 secondes puis changez de jambe.



**Exercices à réaliser plusieurs fois par séance.
Fréquence : une séance par journée.**