

GARDONS L'EQUILIBRE FIN.

Assis sur une chaise ou sur votre lit le matin, basculez sur une fesse, tenez le point d'équilibre ; puis basculez sur l'autre fesse. Si vous le pouvez, allongez votre jambe.



Levez un genou devant vous en position assise, tenez quelques secondes, puis posez votre pied, et répétez avec votre autre jambe.



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

Vous pouvez reprendre au gré de vos envies, à votre rythme et dans les conditions de sécurité demandées les exercices présentés ces six dernières semaines.

Se relever en cas de chute

Vous pouvez réaliser cet exercice en utilisant un support souple type tapis de sol ou couverture.

Vous vous retrouvez sur le dos.



Etape 1 : Pliez une
jambe pour rouler
sur le côté



Etape 2 : Retournez vous sur le ventre



Etape 3 : Mettez-vous en position de chevalier (un genou à terre l'autre jambe tendue) ... puis à quatre pattes



Etape 4 : Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe