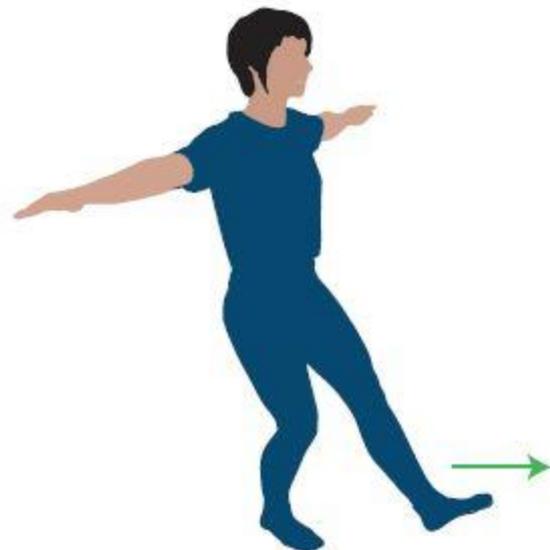
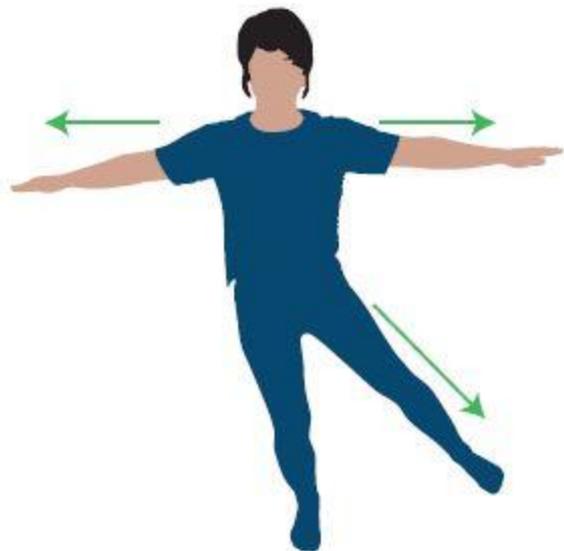


1

Bras tendus à l'horizontale : tendre la jambe sur le côté puis devant soi. Vous pouvez également faire cet exercice en posant vos mains sur vos hanches.



Durée :

30 secondes par jambe

2



En appui sur une jambe légèrement fléchie, les bras à l'horizontale et le torse légèrement penché en avant : tendre l'autre jambe vers l'arrière.

Durée :

2 fois 20 à 30 secondes par jambe

3

Poser un pied devant l'autre, les bras à l'horizontale, plier légèrement les jambes.



Veiller à ne pas décoller les talons du sol.

Durée :

Tenir la position basse  $\approx$  3 secondes.  
5 fois par jambe



4

Marcher sur place. Monter une jambe afin de taper dans les mains sous le genou de la jambe levée.

Fréquence :  
5 fois par jambe



5

Marcher à grands pas  
en balançant les bras.

Durée :  
45 secondes



6

Marcher sur le côté en  
croisant les jambes devant.

Durée :

30 secondes dans un sens

30 secondes dans l'autre



**7** Marcher sur la pointe des pieds puis sur les talons.

Durée :

30 secondes sur la pointe  
30 secondes sur les talons

