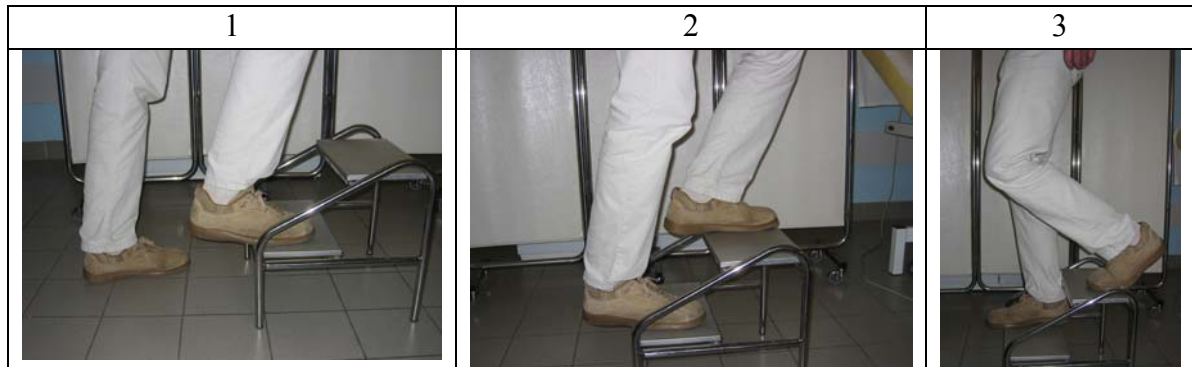


MEMBRES INFÉRIEURS

EXERCICE 1 : Monter et descendre des escaliers



EXERCICE 2 : Accroupissements



Garder le dos droit lors de l'exercice. Ne pas descendre trop bas pour être sûr de pouvoir remonter facilement.

EXERCICE 3 : Monter sur la pointe des pieds puis se mettre sur les talons

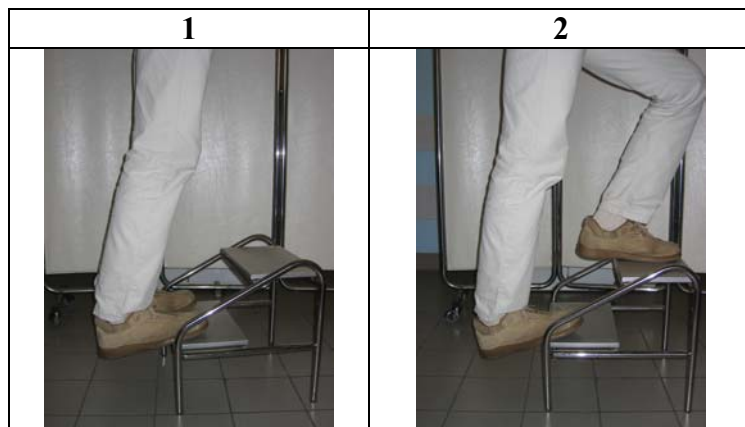


Debout en se tenant à une chaise ou commode.

EXERCICE 4 : Faire des fentes avants

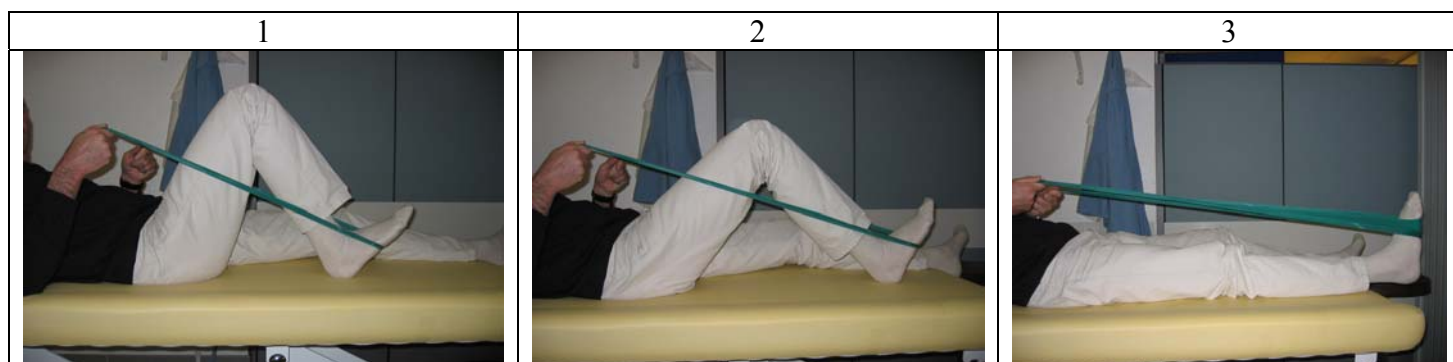


EXERCICE 5 : Etirement du mollet



Avant pied posé sur une marche d'escalier avec un appui manuel fixe. Laisser descendre un talon le plus bas possible et tenir quelques secondes

EXERCICE 6 : travail musculaire des membres inférieurs



Départ un genou fléchi, corps allongé sur un plan plutôt dur, tendre la jambe contre la résistance de l'élastique.