

# GARDONS L'EQUILIBRE SUITE

**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 allongez votre jambe.



Et enfin changez de jambe, refaites le mouvement.



Près d'un mur pour vous assurer en cas de déséquilibre, levez une jambe en arrière, puis basculez sur l'autre jambe, et levez celle-ci en arrière. Appuyez-vous sur le dossier de la chaise.



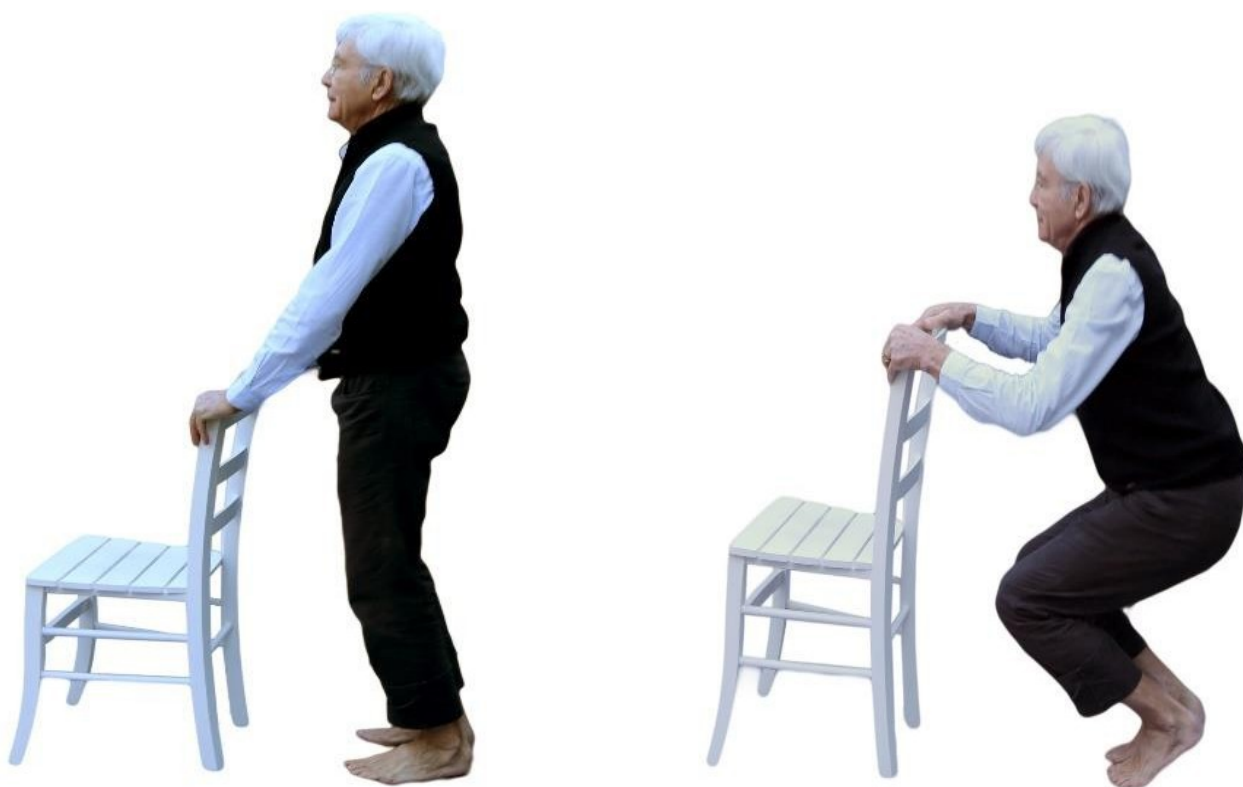
Et enfin changez de jambe, refaites le mouvement.

.....

Dernier exercice :

Retrouvez une position stable, puis baissez-vous lentement et relevez-vous lentement. Faites-le plusieurs fois de suite.

Choisissez une chaise assez lourde ou bien utilisez un fauteuil.



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