

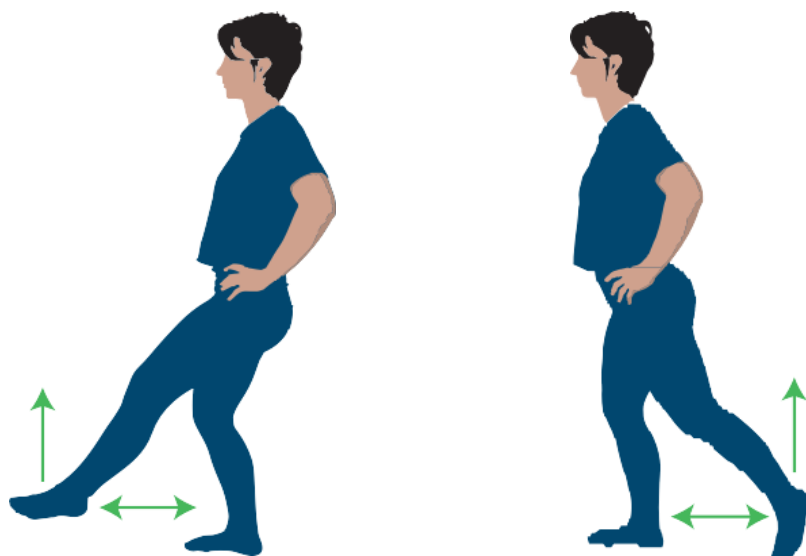
# ECHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vous pouvez commencer la séance par un échauffement dont le descriptif a été développé dans la séance du 22 mai. Vous pouvez faire une pause si vous le souhaitez, l'important étant de ne pas trop forcer mais de continuer à faire des exercices quotidiens.

Vous pouvez à présent poursuivre l'échauffement présenté ci-dessous :

1

Lever une jambe et la balancer d'avant en arrière. La jambe d'appui reste légèrement pliée.  
Alternier avec l'autre jambe.



Durée : ≈ 30  
secondes par  
jambe

2

Dessiner des cercles avec les pieds, jambe d'appui légèrement pliée. Bouger les orteils.



Durée :  
≈ 30 secondes parjambe

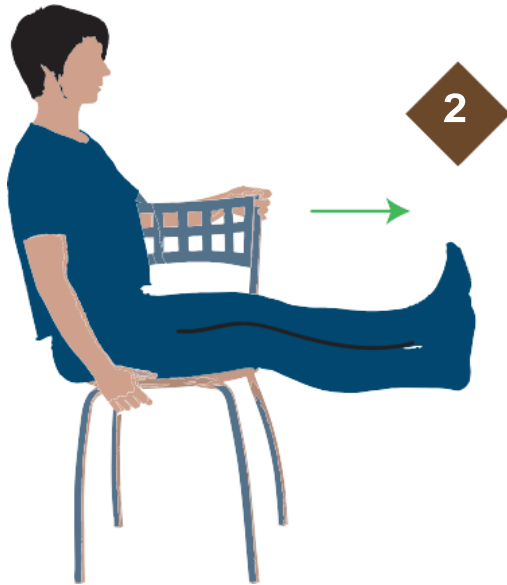
## Le renforcement musculaire sur une chaise

1

Les pieds à plat sur le sol, les bras croisés sur les épaules : se lever sans s'aider des bras (appui ou mouvement de balancier).



Durée :  
10 fois



Attention exercice difficile :  
Pour réaliser correctement cet exercice accrochez bien vos deux mains sur le dessous de l'assise de la chaise.

Lever les deux jambes tendues à l'horizontale de façon à ce qu'elles soient parallèles au sol. La jambe du dessus vient s'appuyer sur la jambe du dessous et vice versa.

Fréquence : Répéter 5 fois

Durée totale de l'exercice :  
minimum 30 secondes

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

Exemple de séance quotidienne si vous n'avez pas d'idée :

Vous suivez la séance du 29 mai (celle qui vient de vous être présentée) et vous y ajoutez une séance présentée précédemment (sauf celle du 22 mai) que vous pourrez changer tous les jours.