

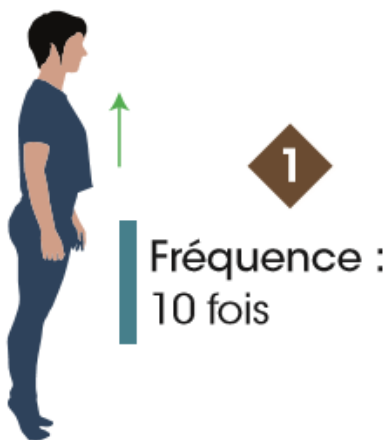
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DEBOUT.

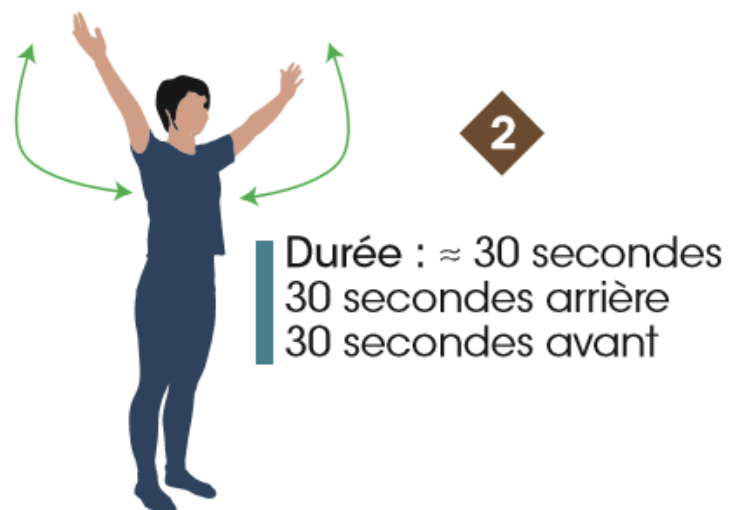
Rappel : Tous ces exercices doivent se réaliser dans de bonnes conditions de sécurité, on aménage bien l'espace dans lequel on veut travailler. Bien entendu ils peuvent être répétés et suivis d'autres séances déjà présentées les semaines précédentes au gré de ses envies, besoins et de sa forme physique.

Reprendre avant de faire ces exercices la séance du 22 mai et le début de celle du 29 mai pour pratiquer un échauffement complet.

Monter sur la pointe des pieds et revenir à plat au sol.



Faire des petits cercles avec les bras puis des grands : alterner entre l'avant et l'arrière.



3



Prendre appui au dossier d'une chaise, lever un pied (la pointe doit être à 90° par rapport à l'angle de la cheville) jusqu'au niveau de l'assise de la chaise et le reposer sur le sol. Alternier avec l'autre pied.

Fréquence :
10 fois par pied

4

Jambe et pied tendus : fléchir le pied (orteils vers le haut) puis le tendre. Alternier avec l'autre pied.



Fréquence :
10 répétitions par pied

5

Marcher sur place en levant les genoux jusqu'à la hauteur du bassin.

Fréquence :
10 répétitions par jambe

