

COMMENCEZ PAR UNE SÉRIE DE 3 OU 4 RÉPÉTITIONS ET AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT JUSQU'À 8 À 10 RÉPÉTITIONS, À MESURE QUE LES MUSCLES SE RENFORCENT; FAITES JUSQU'À TROIS SÉRIES DU MÊME EXERCICE.

« MINI-SQUAT »



- Debout, bien droit, pieds écartés à la largeur des épaules, empoignez le dossier d'une chaise.
- Pliez lentement les genoux.
- Gardez les pieds bien à plat au sol; ne laissez pas vos genoux dépasser vos orteils.
- Maintenez la position pendant 6 secondes, resserrez lentement les muscles fessiers et redressez-vous

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS



- Debout, bien droit, empoignez le dossier d'une chaise.
- Faites un pas vers l'arrière, genoux fléchis et pieds bien à plat sur le sol.
- Les fesses bien serrées, faites glisser le bassin vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans la hanche et l'arrière de la jambe qui se trouve en position arrière.
- Maintenez la position pendant 10 secondes, relâchez et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

GLISSEMENT DE LA JAMBE ARRIÈRE EN POSITION DEBOUT



- Debout, bien droit, empoignez le dossier d'une chaise.
- Faites glisser un des pieds vers l'arrière en gardant les orteils en contact avec le sol jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans les fesses.
- Ramenez le pied dans sa position initiale et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

RENFORCEMENT DU GENOU – 1^{er} MOUVEMENT



- Assis sur une chaise bien solide, passez une bande élastique autour des deux jambes, juste au-dessus des chevilles.
- Posez fermement un des pieds au sol.
- Redressez l'autre jambe devant vous et maintenez la position pendant 6 secondes.
- Relâchez; répétez l'exercice avec l'autre jambe.

COMMENCEZ PAR UNE SÉRIE DE 3 OU 4 RÉPÉTITIONS ET AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT JUSQU'À 8 À 10 RÉPÉTITIONS, À MESURE QUE LES MUSCLES SE RENFORCENT; FAITES JUSQU'À TROIS SÉRIES DU MÊME EXERCICE.

RENFORCEMENT DU GENOU – 2^e MOUVEMENT



- Posez fermement un des pieds au sol.
- Repliez l'autre jambe sous la chaise et maintenez la position pendant 6 secondes.
- Relâchez; répétez l'exercice avec l'autre jambe.

ÉTIREMENT DES ISCHIOJAMBIERS



- Asseyez-vous sur le bord d'une chaise.
- Posez fermement un des pieds au sol.
- Redressez l'autre jambe devant vous, talon au sol et orteils pointés vers le haut.
- En gardant votre dos bien droit, penchez-vous doucement vers l'avant, au niveau des hanches, jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation d'étirement à l'arrière de la jambe étendue devant vous.
- Maintenez la position pendant 10 secondes, relâchez et répétez l'exercice avec l'autre jambe.