



Membre
Inférieur

Jambes

« S'asseoir »

Aller plus loin ?



A faire : S'asseoir lentement, les genoux restent au dessus des chevilles, les fesses vont vers l'arrière et le buste vers l'avant. Bien regarder le sol pour conserver le dos droit. Souffler en remontant.

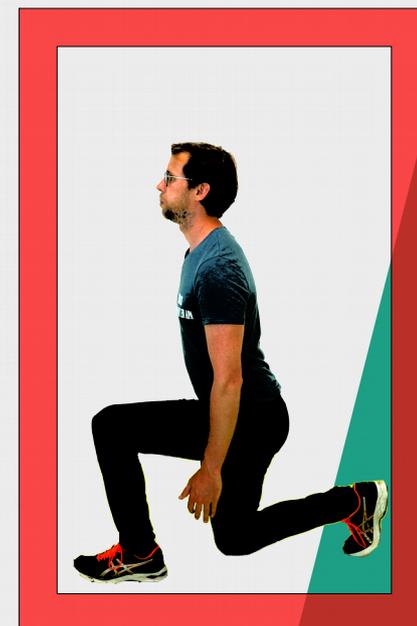
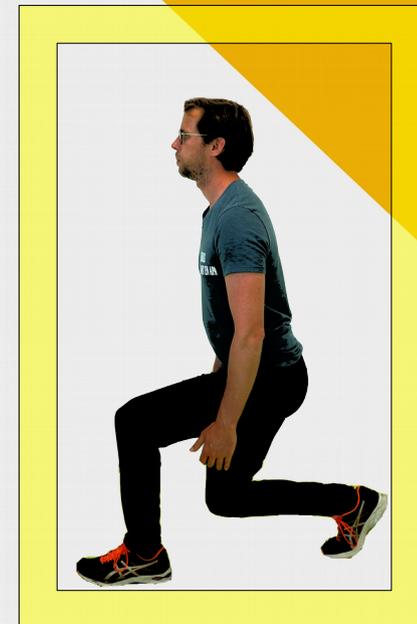
A ne pas faire : Ne pas cambrer le dos, ne pas se laisser tomber, si possible ne pas prendre appui avec les mains, ne pas emmener les genoux vers l'avant.

Baisser la hauteur de la chaise ou descendre sans s'asseoir totalement

Réaliser le même mouvement sans chaise (exercice type squat)

« Fente avant »

Aller plus loin ?



A faire : Faire un pas en avant et descendre en fonction de ses capacités : plus le pas est grand et la flexion des jambes importante, plus l'exercice est difficile. Garder le dos droit. Le genou reste au dessus de la cheville .

A ne pas faire : Attention : le bassin descend verticalement uniquement, ne pas se pencher vers l'avant : le nombril n'avance pas, il descend.

« Fentes latérales »

Aller plus loin ?



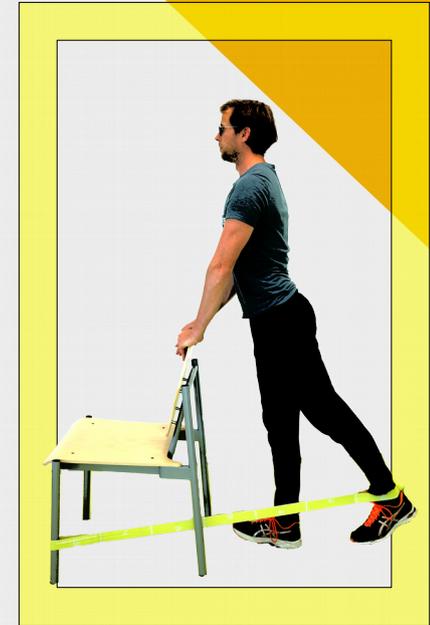
A faire : Rester droit sur une jambe, genoux légèrement fléchi. Bien contrôler le mouvement, souffler sur le mouvement qui va vers l'extérieur.

A ne pas faire : Ne pas déformer le dos et la position du corps pour essayer d'aller « plus loin »

Réaliser le même mouvement allongé, ou en appui sur un ballon

« Fentes arrières »

Aller plus loin ?



A faire : Rester droit sur une jambe, genoux légèrement fléchi. Bien contrôler le mouvement, souffler sur le mouvement qui va vers l'arrière.

A ne pas faire : Ne pas déformer le dos et la position du corps pour essayer d'aller « plus loin », ne pas prendre pleinement appui sur la chaise

Réaliser le même mouvement allongé, ou en appui sur un ballon

« Pointes de pieds »



Aller plus loin ?

*Pratiquer sur
une surface
plus instable
(sable,
couverture
repliée,
tapis,...)*

*Départ les
pieds au bord
d'une marche,
talon en
« négatif » sous
le niveau des
pointes de pied*

A faire : Jambes légèrement fléchies, pousser sur les mollets pour monter sur les pointes de pieds. Souffler en montant.

A ne pas faire : Ne pas garder les jambes tendues et verrouillées.