

Notes :

Programme d'entraînement de l'équilibre.
Peut être fait tous les jours.

1 Marcher sur les talons



Séries: 2 Autre: 10 mètres

Marcher sur ses talons.

2 Marcher sur pointe pieds



Séries: 2 Autre: 10 mètres

Marchez sur la pointe de vos pieds.

3 Balancement jambe



Séries: 2 Réps: 10*

Tenez-vous debout et prenez appui sur le dossier d'une chaise ou sur une surface stable (table, comptoir). Balancez la jambe d'avant en arrière, le plus loin possible, tout en gardant votre dos droit. Répétez avec l'autre jambe.

4 Balancement latéral jambe



Séries: 2 Réps: 10*

Tenez-vous debout en prenant appui sur le dossier d'une chaise ou sur une surface stable. Balancez une jambe de droite à gauche, le plus loin possible, en gardant votre équilibre et votre dos droit. Répétez avec les deux jambes selon indication.

5 Ramasser un cône, 1 jambe



Séries: 2 Réps: 10*

Tenez-vous debout, penchez-vous vers l'avant sur une jambe en pliant aux hanches et en gardant le dos droit, pour ramasser un cône (ou tout autre objet) au sol.

6 Équilibre 1 pied, 3 directions



Séries: 2 Réps: 5*

Tenez-vous sur la jambe à travailler et placez les hanches au même niveau. Amenez le pied vers l'avant aussi loin que possible (vous pouvez fléchir légèrement le genou d'appui). Revenez à la position de départ sans déposer le pied au sol, puis amenez le pied sur le côté le plus loin possible. Revenez au centre, puis amenez le pied en arrière et sur l'autre côté, le plus loin possible. Revenez au centre, puis répétez la séquence.

7 Levée jambe et bras opposé



Séries: 2 Réps: 10*

Débutez à quatre pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Serrez les abdominaux et lombaires légèrement pour stabiliser le tronc et les hanches puis soulevez une jambe derrière ainsi que le bras opposé devant sans tourner ou faire l'extension lombaire. Pensez à garder le corps droit en soulevant seulement la jambe et le bras opposé. Respirez normalement durant l'exercice.