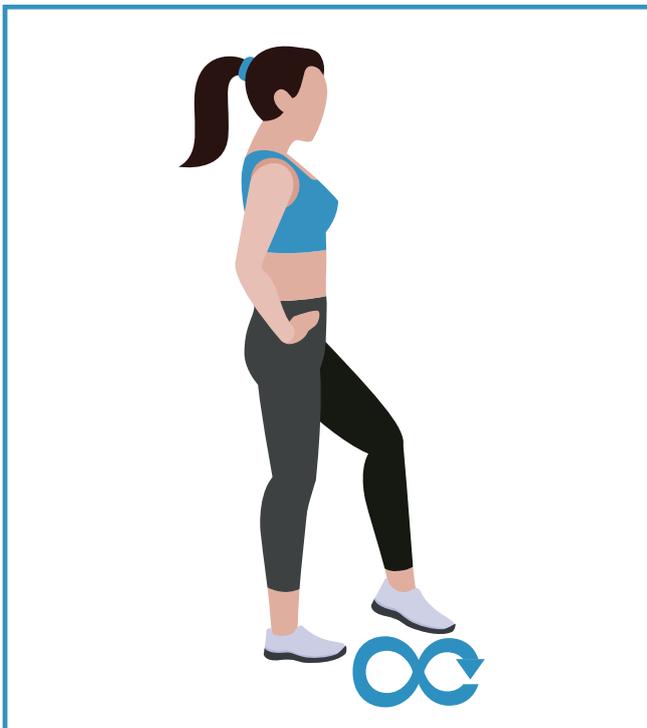
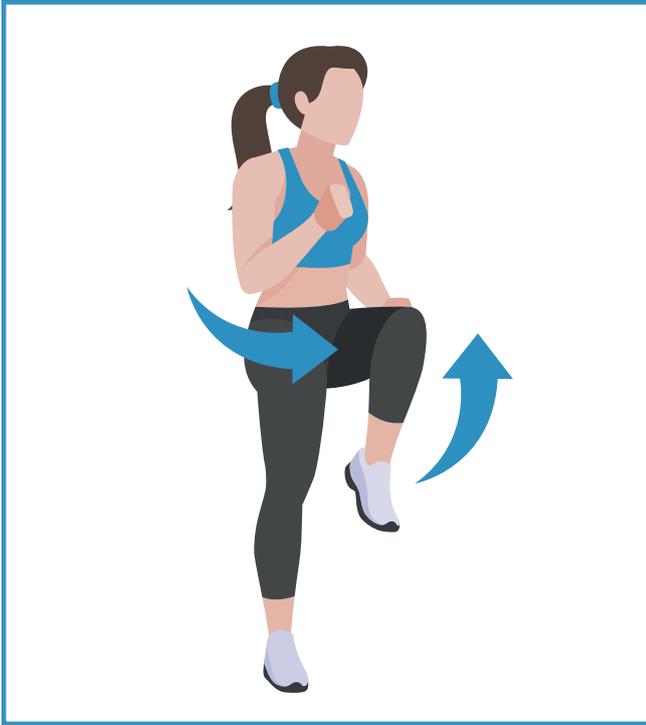


Mettez-vous sur la pointe des pieds. Déroulez-les lentement jusqu'à ce que les talons touchent le sol à nouveau, puis remettez-vous sur la pointe des pieds.

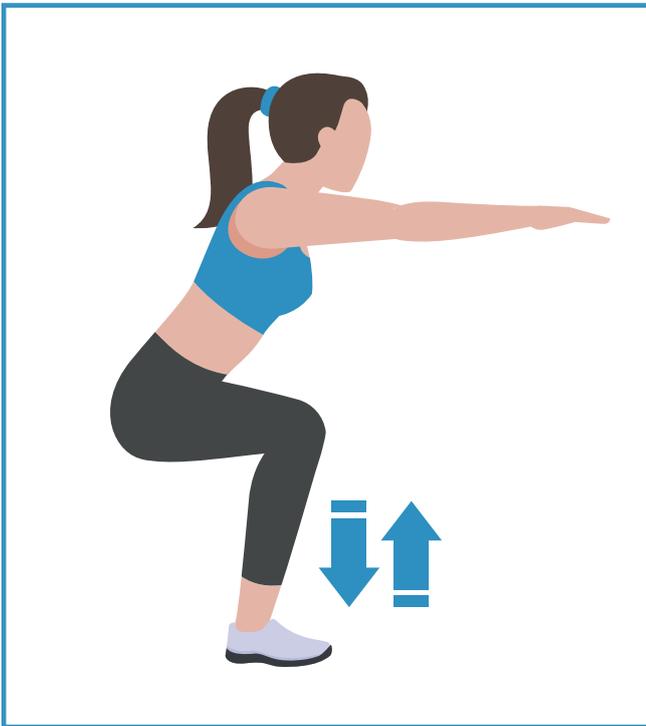


Levez une jambe du sol et dessinez des huit. Changez de jambe ensuite.

Exercices debout

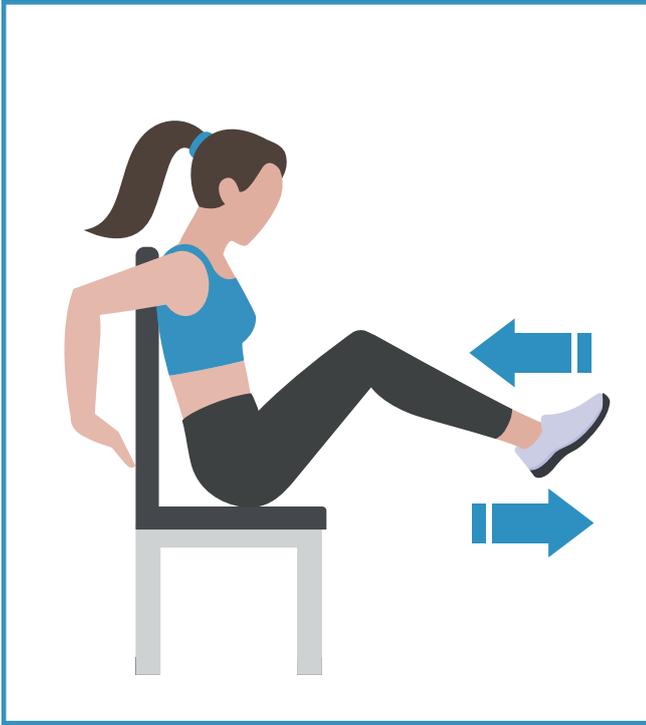


Marchez sur place et balancez vos bras relâchés. Essayez de ramener les genoux le plus haut possible jusqu'au niveau de la ceinture environ.

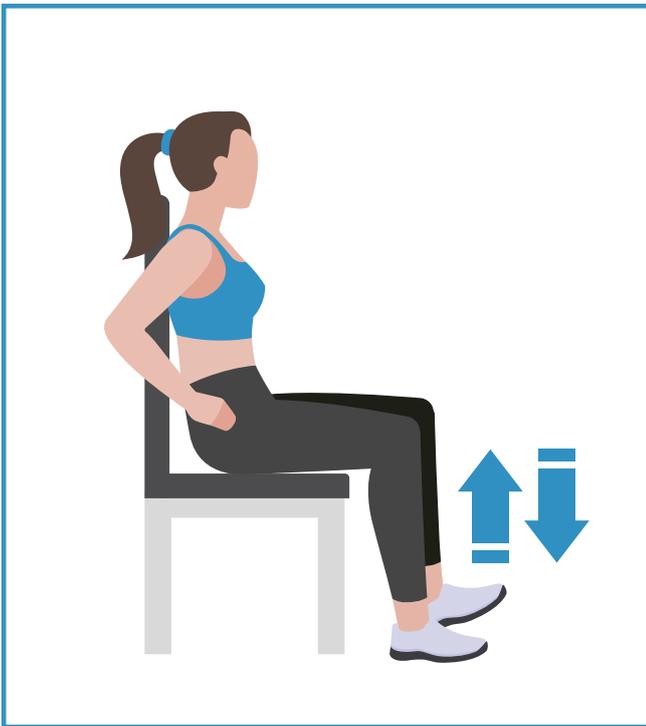


Mettez-vous debout et tendez les bras vers l'avant. À présent, effectuez doucement des flexions profondes des genoux. Veillez à ce que vos genoux restent derrière la pointe de vos pieds.

Exercices en position assise

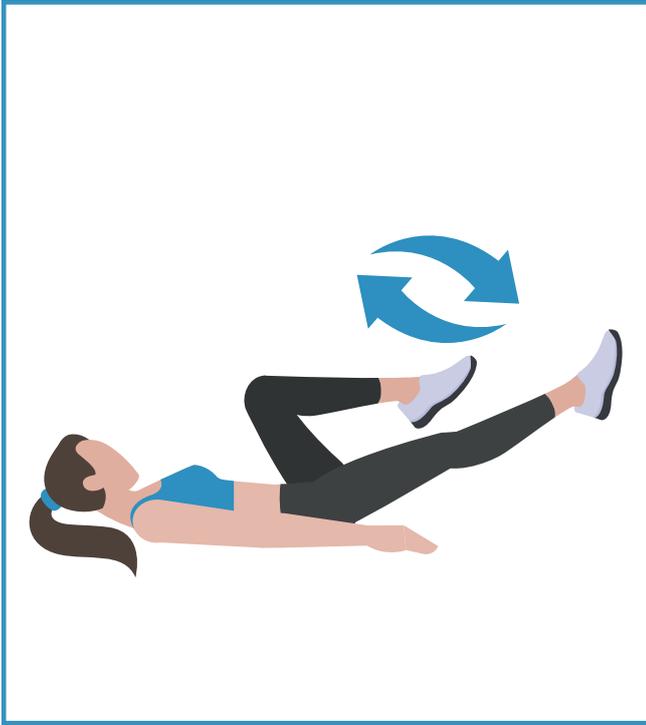


Préparez une chaise et asseyez-vous. Placez vos bras derrière le dossier de la chaise, puis levez vos jambes. Ramenez vos jambes jusqu'au niveau du buste et étirez-les à nouveau.

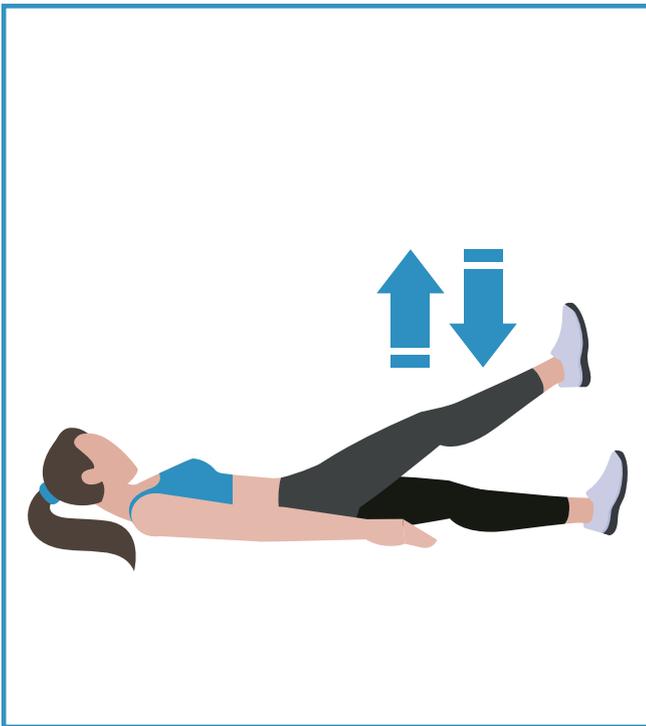


Asseyez-vous sur une chaise. Balancez vos pieds. Veillez ici à ce que l'articulation de la cheville soit correctement fléchie et étirée, et que les mouvements du pied soient réguliers.

Exercices en position couchée

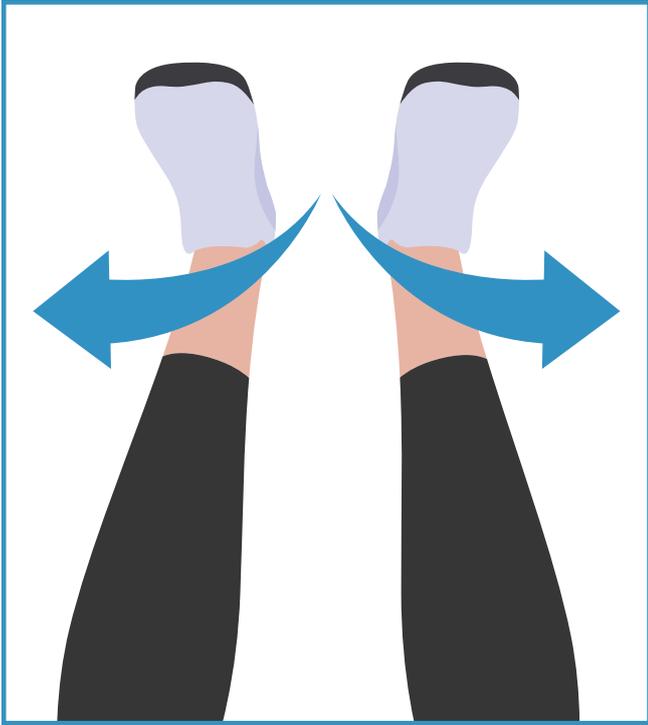


Mettez-vous sur le dos et étirez les jambes vers le haut. Réalisez de petits mouvements de pédalage. Répétez cet exercice dans l'autre sens également.

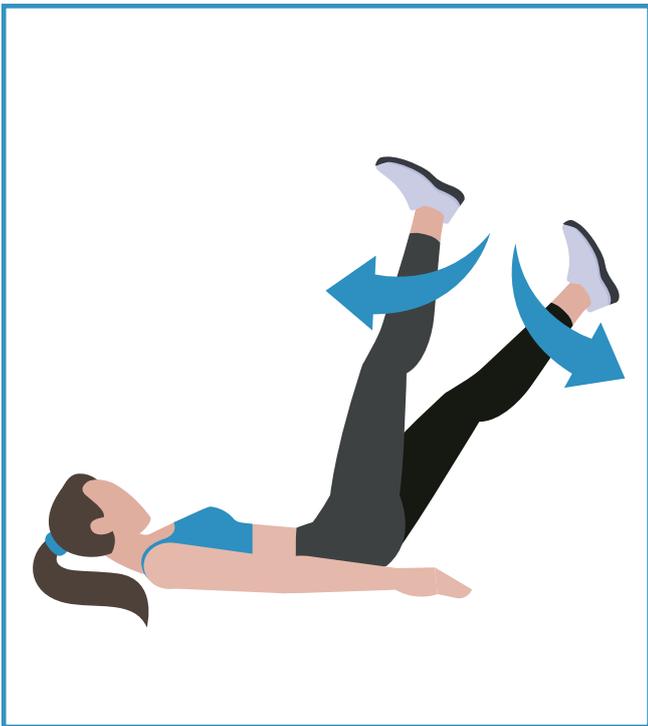


Mettez-vous sur le dos. Levez et baissez vos jambes l'une après l'autre et veillez à ce que celles-ci restent à tout moment étirées.

Exercices en position couchée



Mettez-vous sur le dos. Levez légèrement vos deux jambes étirées et réalisez avec vos pieds des mouvements circulaires opposés.



Mettez-vous sur le dos et étirez les jambes vers le haut en position verticale. Veillez à soulever légèrement vos fesses. Effectuez à présent des mouvements de ciseaux avec vos jambes.