

## JAMBES

ZONE TRAVAILLÉE	MATÉRIEL	POSITION DE DÉPART	MOUVEMENTS	RÉPÉTITIONS / TEMPS DE TRAVAIL	REMARQUES	
<b>Chevilles et mollets</b>	1 chaise	Assis. Dos droit. Jambes fléchies. Pieds à plat au sol	Lever les talons en alternant pied droit, pied gauche	20 fois ou 30 secondes		
	1 chaise	Assis. Dos droit. Jambes fléchies. Pieds à plat au sol	En alternance, lever la pointe des pieds puis les talons	20 fois ou 30 secondes		
	1 chaise	Assis. Dos droit. Jambes fléchies. Pieds à plat au sol	Lever lentement les talons en soufflant.	Minimum 5 fois	- Tenir la position le temps de l'expiration. - Expiration complète avec le ventre.	Pour augmenter la difficulté : - Mettre les mains sur les genoux et appuyer
<b>Genoux et cuisses</b>	1 chaise	Assis au bord. Dos droit. Jambes fléchies. Pieds à plat au sol	Tendre une jambe devant soi, talon au sol, pointe de pied tirée vers le plafond	5 fois par jambes puis 10, etc.	- Souffler en tendant la jambe. - Expiration lente et profonde avec le ventre	- Vous sentez un étirement dans le mollet et la cuisse - Amplitude progressive non douloureuse.
	1 chaise	Assis au bord. Dos droit. Jambes fléchies. Pieds à plat au sol	Tendre une jambe à l'horizontale (pied décollé), pointe de pied vers le plafond	5 fois par jambes puis 10, etc.	- Souffler en tendant la jambe - Reposer ou non le pied à chaque répétition	Pour augmenter la difficulté : - Augmenter le temps de contraction jambe tendue.
	1 chaise	Assis au bord. Dos droit. Jambes fléchies. Pieds à plat au sol	- Tendre une jambe à l'horizontale, reposer le pied. - Se lever et s'asseoir (dos droit, abdos contractés)	5 fois par jambe puis 10, etc.	- Souffler profondément avec le ventre en tendant la jambe et en vous levant.	Vous pouvez alterner jambe droite, jambe gauche pendant les séries les plus longues.

