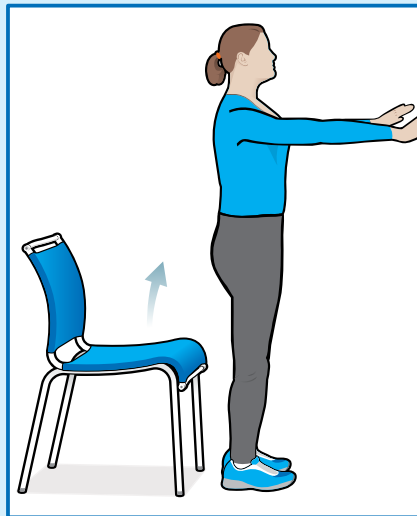


LORSQUE VOUS FAITES DE L'EXERCICE, N'OUBLIEZ PAS DE:

- » Consulter votre prestataire de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice.
- » Porter des souliers confortables et offrant un bon soutien.
- » Utiliser une chaise solide et stable pour vous soutenir.
- » Commencer par faire chaque exercice 5 fois et en ajouter 1 ou 2 chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez 15 répétitions.
- » Vous rappeler que les douleurs musculaires après l'exercice sont normales.



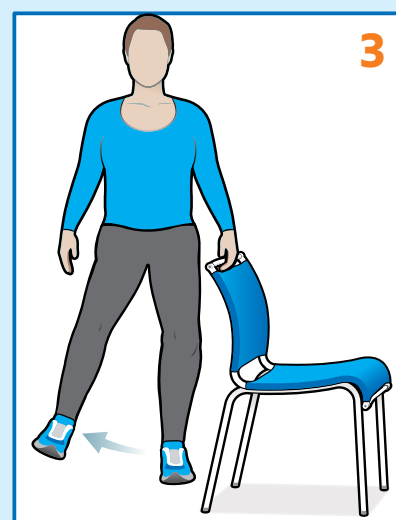
ASSIS-DEBOUT

- » Asseyez-vous sur une chaise, pieds écartés à la largeur des hanches
- » Levez-vous lentement à mi-chemin, bras tendus en avant
- » Veillez à ce que vos genoux n'avancent pas au-delà de vos orteils
- » Gardez les hanches, genoux et chevilles bien alignés
- » Levez-vous complètement et redressez-vous, puis revenez en position assise
- » **Répétez jusqu'à 15 fois**



FLEXIONS DEBOUT

- » Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- » Portez le poids du corps sur une jambe
- » Pliez l'autre genou
- » Relevez le talon le plus près possible des fesses sans vous faire mal
- » Reprenez la position initiale
- » **Recommencez jusqu'à 15 fois avec chaque jambe**



CISEAUX LATÉRAUX

- » Debout, pieds joints, tenez-vous à une chaise
- » Portez le poids du corps sur la jambe intérieure
- » Levez la jambe extérieure sans la fléchir
- » Maintenez une posture bien droite, épaules vers l'arrière
- » Reposez lentement la jambe
- » **Recommencez jusqu'à 15 fois avec chaque jambe**



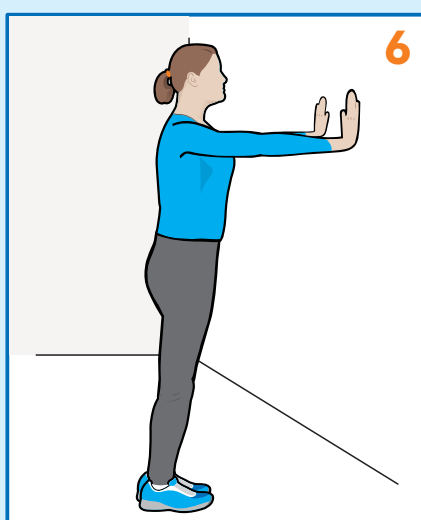
POINTES

- » Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- » Tenez-vous au dossier de la chaise et regardez devant vous
- » Soulevez lentement les deux talons du sol, en vous tenant sur la pointe des pieds
- » Maintenez pendant 5-10 secondes
- » Reprenez la position initiale
- » **Répétez jusqu'à 15 fois**



LEVER D'ORTEILS

- » Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- » Tenez-vous au dossier de la chaise et regardez devant vous
- » Relevez lentement les orteils, en appuyant sur les talons
- » Maintenez pendant 5-10 secondes
- » Reprenez la position initiale
- » **Répétez jusqu'à 15 fois**



POMPES VERTICALES

- » Face à un mur, tenez-vous debout, bras tendus et placez les mains sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules
- » Engagez les muscles abdominaux
- » Gardez le dos et les jambes bien droits, pliez les coudes tout en rapprochant le haut du corps du mur
- » Maintenez pendant 2-3 secondes
- » Tendez les bras en poussant contre le mur et revenez à la position de départ
- » Gardez les coudes légèrement pliés
- » **Répétez jusqu'à 15 fois**