

**Etirement des fessiers et des muscles de la hanche** : 4 min – Assouplissement des hanches **INTERDIT** si vous portez une prothèse de hanche

Position de départ :

- Assis sur le sol, une jambe tendue, une jambe tendue
- Le pied de la jambe fléchie repose sur la cuisse.
- Le coude du côté de la jambe fléchie appuie sur le genou du même côté.
- Les mains tiennent fermement la cheville de la jambe fléchie.

→ **Action** :

- **EXPIR** : en soufflant, appuyez le coude progressivement sur le genou pour faire descendre la cuisse vers le sol
- **INSPIR** : Maintenez bien votre cheville et relâchez la pression sur le genou. Maintenez-la position 20 secondes.
- Reposez-vous 5 secondes et recommencez en essayant de poser ou approcher le genou du sol.

/!\ Restez bien stable et ne vous penchez pas trop sur le côté. **NE FAITES PAS** cet exercice si vous portez une PROTHESE DE HANCHE

**Répétez 5 fois pour chaque jambe**

**Travail de l'équilibre** : 1 min – il est important de travailler son équilibre à tout âge de la vie – pour s'échauffer

Position de départ :

- Debout sur la pointe des pieds, les bras le long du corps

→ **Action** :

- Toujours sur la pointe des pieds : stabilisez-vous et montez très progressivement une jambe jusqu'à l'horizontale.
- Maintenez la position en essayant d'être totalement immobile : essayez de garder l'équilibre 30 s sur chaque jambe.
- **Respirez profondément et calmement** - /!\ pliez légèrement la jambe d'appui

Vous pouvez fermer les yeux pour augmenter la difficulté

**Renforcement des fessiers** : 3 min 30 - recommandé pour développer les moyens fessiers au niveau du bassin

Position de départ :

- Debout, mains sur les hanches. Vous pouvez maintenir votre équilibre en posant votre main contre un mur.

→ **Action** :

- **EXPIR** : levez une jambe à 45° bien tendue sur le côté et maintenez la position. Soufflez pendant l'effort pendant **10 s**.
- **INSPIR** : changez de jambe
- **Répétez 10 fois pour chaque jambe.**

/!\ ne penchez pas le buste, regard vers l'horizon, gardez votre équilibre.

### Renforcement des abdominaux et des cuisses : 3 min 30 - échauffement avant une séance d'abdominaux

Position de départ :

- Mettez-vous debout, un pied devant l'autre, les mains sur les hanches. La mise en tension des abdominaux est provoquée par l'inclinaison du buste vers l'arrière.

→ Action :

- **EXPIR** : en soufflant, pliez la jambe arrière et gardez la jambe avant tendue. Maintenez la position **10 s**.
- Penchez le buste en arrière et rentrez bien le ventre.
- **INSPIR** : changez de jambe
- 10 s sur chaque jambe. **Répétez l'exercice 10 fois sur chaque jambe.**

/!\ Ne creusez pas le dos. Le buste doit rester dans le prolongement de la jambe avant. Vous pouvez écarter latéralement les pieds pour être plus stable.

### Renforcement des cuisses et mollets : 3 min 30

Position de départ :

- Debout les jambes écartées et fléchissez les genoux à 90°
- Posez les mains sur les genoux

→ Action :

- **EXPIR** : en soufflant, montez sur la pointe des pieds et maintenez la position **10 s**.
- **INSPIR** : relâchez.
- **Répétez 20 fois - 10 s sur chaque jambe**

/!\ tendez la pointe des pieds, gardez le dos droit, regard à l'horizon.

### Étirement des ischio-jambiers : 3 min 30

Position de départ :

- Jambes tendues, penchez lentement le buste en avant et posez les mains sur un support devant vous (chaise, brique...) ou sur le sol selon votre souplesse.

→ Action :

- **EXPIR** : en soufflant, gardez la position, les jambes et les bras tendus et **maintenez 40 s**.
- **INSPIR** : Relâchez, pliez les jambes pour vous reposer.
- Recommencez en essayant de rapprocher de plus en plus les mains de votre support.
- **Répétez 5 fois l'exercice.**

/!\ Mettez les muscles en tension **PROGRESSIVEMENT**, tendez doucement les jambes et les bras.