

Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

- Marchez sur place en bougeant les bras, 2 x 30 secondes
- Faites un pas en avant, 2 x 10 répét. à droite et à gauche
- Faites un pas sur le côté, 2 x 10 répét. à droite et à gauche
- Squats, 1 x 10 répét.
- Fentes, 1 x 10 répét. à droite et à gauche
- Sautez sur place en écartant les jambes sur le côté, 2 x 10 répét.
- Sautez sur place en plaçant les jambes devant et derrière, 2 x 10 répét.
- Squats, 1 x 10 répét.
- Fentes, 1 x 10 répét. à droite et à gauche

Remarque :

La plupart de ces exercices peuvent être associés à des mouvements de bras.
Vous pouvez également utiliser des poids (ou des petites bouteilles d'eau).
Soyez créatifs !

répét. = répétitions

Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Marchez sur place et bougez les bras

2 x 30 secondes



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Faites un pas en avant.

Associez des mouvements de bras (utilisez des poids, etc.).

2 x 10 répét. à droite et à gauche



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Faites un pas sur le côté.

Associez des mouvements de bras (utilisez des poids, etc.).

2 x 10 répét. à droite et à gauche



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Squats

Pliez les genoux à 90° maximum.

Vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils et votre buste doit rester le plus droit possible.

Tendez simultanément les bras devant vous.

1 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Fentes

Faites un pas en avant, pliez la jambe arrière jusqu'au sol puis tendez-la, gardez le buste le plus droit possible et veillez à ce que votre genou ne dépasse pas vos orteils.
1 x 10 répét. à droite et à gauche



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Sautez sur place en écartant les jambes.
2 x 10 répét.

Sautez sur place en lançant les jambes devant et derrière.
2 x 10 répét.

Associez ces sauts à des mouvements de bras vers l'avant et sur les côtés.
Utilisez des poids, etc.

Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Squats

Pliez les genoux à 90° maximum.

Vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils et votre buste doit rester le plus droit possible.

Tendez simultanément les bras devant vous.

1 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 1

Fentes

Faites un pas en avant, pliez la jambe arrière jusqu'au sol puis tendez-la, gardez le buste le plus droit possible et veillez à ce que votre genou ne dépasse pas vos orteils.
1 x 10 répét. à droite et à gauche

