

Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

- Allongé les jambes pliées, levez les genoux l'un après l'autre, 2 x 10 répét. à gauche et à droite.
- Allongé les jambes pliées, levez les deux genoux en même temps, 2 x 10 répét.
- Le pont : Allongé les jambes pliées, soulevez votre bassin (bascule du bassin), 2 x 10 répét. (maintenez la position pendant 5 secondes).
- En appui sur les mains et les genoux :
 - Superman : Tendez le bras droit et la jambe gauche, 2 x 10 répét. (maintenez la position pendant 5 secondes).
Tendez le bras gauche et la jambe droite, 2 x 10 répét. (maintenez la position pendant 5 secondes).
 - Tendez la jambe droite vers l'arrière puis repliez-la, 2 x 10 répét.
 - Tendez la jambe gauche vers l'arrière puis repliez-la, 2 x 10 répét.
- Allongé sur le côté, la tête appuyée sur la main et la jambe du dessous repliée, levez la jambe du dessus tendue sur le côté,
2 x 10 répét. jambe droite et jambe gauche
- La planche, en appui sur les avant-bras et les pieds, soulevez votre corps à l'horizontale, maintenez la position 20 à 30 secondes 5-10 répét.

Remarque : Ne forcez pas trop si vous n'avez pas l'habitude de faire ces exercices, augmentez progressivement, par exemple, commencez pas 1 série de 10 (ou 5 répét.) au lieu de 2.

Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

Allongé les jambes pliées

Levez les genoux l'un après l'autre.

2 x 10 répét. à droite

2 x 10 répét. à gauche



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

Allongé les jambes pliées

Levez les deux genoux en même temps.

2 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

LE PONT : Allongé les jambes pliées

Soulevez le bassin et maintenez la position pendant 5 secondes
(bascule du bassin).
1 x 10 répét.



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

SUPERMAN : En appui sur les mains et les genoux

Tendez le bras gauche et la jambe droite, maintenez la position pendant 5 secondes.

Tendez le bras droit et la jambe gauche, maintenez la position pendant 5 secondes.

2 x 10 répét. de chaque côté



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

En appui sur les mains et les genoux

Tendez la jambe droite vers l'arrière puis repliez-la.
Tendez la jambe gauche vers l'arrière puis repliez-la.
2 x 10 répét., à droite et à gauche



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

Allongé sur le côté, la tête appuyée sur la main et la
jambe du dessous repliée

Levez la jambe du dessus tendue sur le côté.

2 x 10 répét., jambe droite et jambe gauche



Continuer à bouger avec la SEP

Programme 2

La planche : En appui sur les avant-bras et les pieds, levez votre corps à l'horizontale et maintenez la position 20 à 30 secondes, 5-10 répét.

