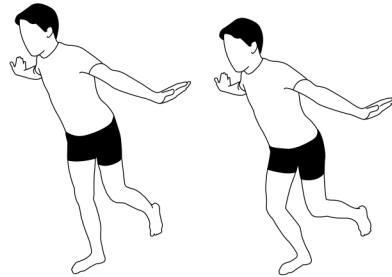


Exercices pour les genoux et pieds

Les genoux et les pieds

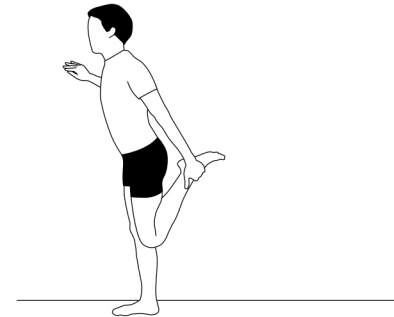
Nos genoux et nos pieds sont nos piliers dans la vie et supportent tous les jours l'entier de notre poids. Leur formidable performance peut être soutenue par de petits exercices. Le premier exercice renforce la musculature des pieds et des mollets. Il nous permet en passant d'entraîner aussi notre sens de l'équilibre, si important et souvent négligé, et prévient ainsi les chutes et les blessures. Le deuxième allonge la musculature. Le massage avec une balle à picots est un autre moyen efficace de soulager les douleurs.



Position de départ: Debout sur un pied, celui-ci bien posé sur le sol. Tronc légèrement penché en avant, genou légèrement plié.

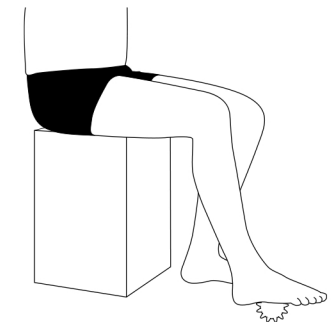
Mouvement: Pliez et tendez plusieurs fois votre jambe d'appui, en vous aidant de vos bras pour garder l'équilibre. Répétez cela 10 à 15 fois sur chaque jambe. Pour plus de sécurité, appuyez-vous d'une main contre une embrasure de porte ou contre un mur. L'exercice est très bon pour entraîner la coordination.

Progression: Faites le même exercice debout sur une surface instable (tapis de gymnastique, coussin) et tapez dans vos mains.



Position de départ: Debout sur un pied, celui-ci bien posé sur le sol.

Mouvement: Avec votre main (main gauche pour le pied gauche et inversement), saisissez votre cheville et tirez le talon vers la fesse. En poussant la hanche vers l'avant et en veillant à ne pas faire le dos creux, étirez les muscles antérieurs de la cuisse. Gardez la posture pendant 2 à 3 respirations, changez de jambe.



Massage avec une balle à picots: Posez votre pied sur une balle à picots et roulez-le d'avant en arrière sur toute sa longueur, en insistant sur les endroits où vous ressentez des tensions. Les balles à picots sont disponibles dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme.