**EverFit avec Olivier, physiothérapeute**

**Travail de l’équilibre**

Se mettre devant sa cuisine. Si vous avez une cuisine d’angle, n’hésitez pas à vous placer dans le coin de la cuisine (surtout pour le premier exercice). Si vous n’avez vraiment pas beaucoup d’équilibre, faire les exercices en face du lavabo : cela vous permettra de vous accrocher, comme à une poignée, sur le bord du lavabo.

**Fentes avant**

Mettre une jambe en avant et la fléchir, puis se redresser. Si nécessaire, se tenir au bord de la cuisine (10 x). Faire le même exercice avec l’autre jambe en avant (10 x).

**Pas chassés**

Sur mettre devant sa cuisine et faire des petits pas sur un côté, puis sur l’autre. Si nécessaire, se tenir au bord de la cuisine.

Faire le même exercice avec des pas plus grands.

**Fentes latérales**

Se mettre devant sa cuisine. Mettre le poids sur une jambe et tenir (3 secondes), revenir et faire la même chose sur l’autre jambe.

**Pointe des pieds**

Se mettre devant sa cuisine et monter sur la pointe des pieds, tenir en équilibre et redescendre.

Faire le même exercice plus lentement (plus difficile).

**Talon-Fesse**

Se mettre devant sa cuisine, lever le pied vers l’arrière, une jambe après l’autre.

Faire le même exercice plus lentement (plus difficile).

**Les capsules sont publiées chaque jeudi le site :** [**www.ligues-rhumatisme.ch/ne**](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

**Des questions ? Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, tél. 032 913 22 77**