**Ostéogym avec Maryse**

Renforcement des membres inférieurs

Cuisses

1. Se tenir au dossier d’une chaise : sur l’expiration, descendre doucement en pliant les genoux (10 x).
2. Même exercice, sans appui : sur l’expiration, descendre en « squat » en balançant les bras vers l’avant (10 x).

*Important : Ne pas dépasser ses orteils lors des squats.*

Moyens fessiers

1. Se tenir au dossier d’une chaise : écarter une jambe sur le côté (10 x de chaque côté).
2. Même exercice, sans appui : accompagner le mouvement avec le bras opposé (10 x de chaque côté).

*Important : Toujours bien se grandir et relâcher les épaules.*

Grands fessiers

1. Se tenir au dossier d’une chaise : petite extension vers l’arrière (10 x de chaque côté).
2. Même exercice, sans appui : accompagner le mouvement en balançant les deux bras vers l’avant (10 x de chaque côté).

*Important : Commencer l’exercice en rentrant le ventre (aspirer le nombril), épaules relâchées.*

Les séries sont à répéter une, deux ou trois fois, avec un temps de repos entre elles.

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