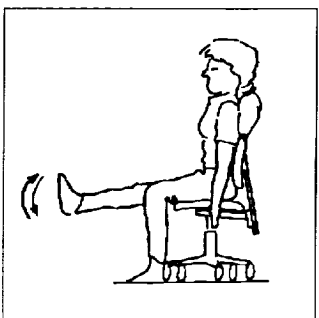




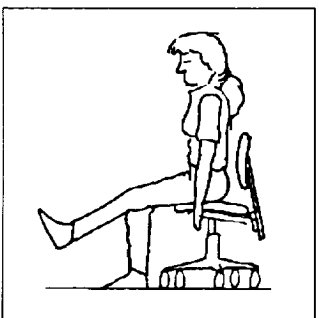
L'étirement du dos

Empoignez le tibia en soulevant la jambe du plancher. Penchez-vous vers l'avant (en courbant le dos), jusqu'à ce que votre nez atteigne vos genoux.



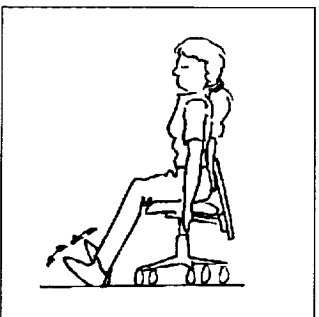
La flexion et l'extension de la cheville

Soulevez un pied en gardant la jambe droite. En alternance, fléchissez la cheville (en pointant les orteils vers le haut) et étirez-la (en pointant les orteils vers le plancher). Recommencez avec l'autre jambe.



Le soulèvement de la jambe

Asseyez à l'avant du fauteuil, votre dos ne touchant pas au dossier. Mettez vos pieds à plat sur le sol. En gardant la jambe droite, soulevez un pied à quelques pouces du sol. Tenez-le ainsi brièvement, reposez-le sur le sol et recommencez avec l'autre jambe.



La rotation des chevilles

Écartez les pieds en les plaçant vis-à-vis vos épaules et en gardant les talons sur le sol. Tournez vos orteils vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.