



LIVRET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DÉBUTANT

Préparé par :

L'équipe de rééducation et de
réadaptation



SOMMAIRE

01

Introduction

02

Conseils pour bien poursuivre vos
exercices à la maison

03

Activités Physiques Adaptées
pour tous

04

Comment construire votre
séance de renforcement
musculaire à la maison ?

05

Fiche de séance de
renforcement musculaire

06

Suivi mensuel – Renforcement
musculaire à domicile

07

Suivi mensuel – Marche

08

Emploi du temps de ma
semaine

09

Echauffement

10

Exercices

11

Etirements



Ce livret de renforcement musculaire a été conçu spécialement pour vous accompagner après votre rééducation, afin de vous permettre de prolonger les bénéfices du travail effectué à la clinique et de rester acteur de votre santé au quotidien.

Durant votre prise en charge, vous avez appris à mieux connaître votre corps, à bouger de manière plus fonctionnelle, et à renforcer les muscles essentiels à votre équilibre, votre mobilité et votre bien-être général.

Ce livret reprend les bases essentielles de ce que vous avez pratiqué ici, avec des exercices simples, progressifs et réalisables à la maison, sans matériel ou avec peu d'équipement.

Pourquoi poursuivre le renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire ne se limite pas à un objectif esthétique ou sportif. Il joue un rôle central dans la prévention des douleurs, la protection des articulations, l'amélioration de la posture et le maintien d'une bonne autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. Que ce soit pour marcher, monter les escaliers, porter des charges ou simplement se sentir plus stable et plus en forme, un corps renforcé est un corps plus fonctionnel et plus résilient.

Continuer ces exercices après la rééducation, c'est :

- Prévenir les récives ou les douleurs chroniques
- Maintenir et améliorer les résultats obtenus à la clinique
- Gagner en confiance dans vos mouvements
- Conserver votre autonomie et votre qualité de vie
- Prendre soin de vous de façon durable

Ce programme ne remplace pas une activité physique régulière ou un suivi médical si nécessaire, mais il constitue une base solide, accessible à tous, pour rester actif(ve) en toute sécurité.

À vous de jouer maintenant : prenez quelques minutes, quelques fois par semaine, et votre corps vous remerciera.



CONSEILS POUR BIEN POURSUIVRE VOS EXERCICES À LA MAISON



Faites évoluer progressivement vos séances :

- Vous pouvez augmenter la durée de l'effort, le nombre de répétitions ou le nombre d'exercices. L'important est de progresser à votre rythme, sans brûler les étapes.

Utilisez du matériel adapté :

- Si vous disposez d'haltères, utilisez-les. Sinon, des bouteilles d'eau de 0,5 L, 1 L ou 2 L peuvent parfaitement faire l'affaire. Une montre connectée ou un saturomètre peut également vous aider à contrôler votre fréquence cardiaque, en vous basant sur les repères établis lors de votre rééducation.

Soignez votre posture :

- Portez une attention particulière à votre alignement corporel, surtout en cas d'opération récente. Une bonne posture réduit les risques de douleurs ou de blessures.

Écoutez votre corps :

- Il est normal de ressentir un peu de fatigue, mais jamais de douleur vive ou anormale. Respectez vos limites et n'hésitez pas à adapter les exercices si besoin.

Respirez correctement :

- Expirez pendant l'effort, inspirez lors du relâchement. Une respiration bien maîtrisée améliore l'efficacité des mouvements et aide à mieux gérer l'effort.

Hydratez-vous régulièrement :

- Boire suffisamment est essentiel pendant et après vos séances. Ne négligez pas l'hydratation, même pour des efforts modérés.

Créez-vous une routine :

- Pour rester motivé(e) dans la durée, planifiez vos séances dans votre semaine. L'idéal est de pratiquer 2 à 3 fois par semaine. Une régularité, même modeste, est bien plus bénéfique qu'un effort ponctuel.



03

RECOMMANDATION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Etirement

Améliore la flexibilité, la mobilité articulaire et réduit les tensions.

Fréquence : Quotidiennement, avec des étirements légers et doux.

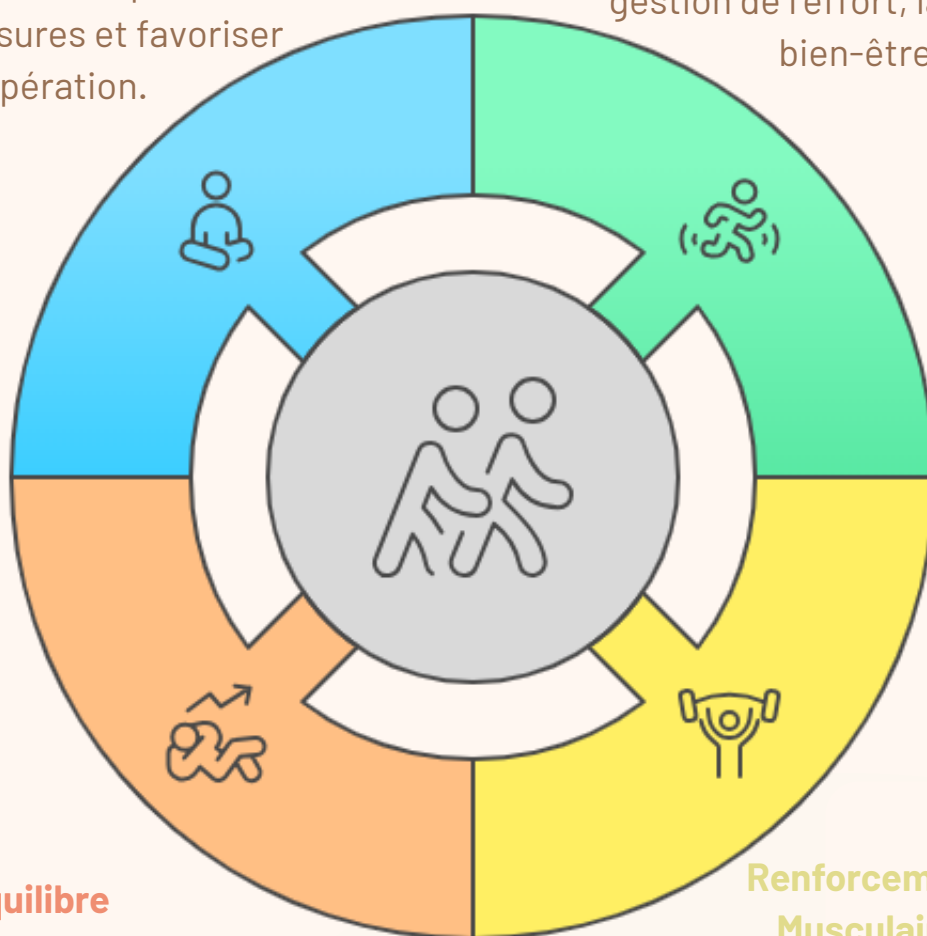
Bénéfices : Ils aident à prévenir les tensions, améliorer la posture, réduire les blessures et favoriser la récupération.

Endurance

La capacité du corps à maintenir un effort prolongé grâce à un système cardio-respiratoire efficace.

Fréquence : 3 à 5 fois par semaine.

Bénéfices : améliore la santé du cœur, la gestion de l'effort, la récupération et le bien-être général.



Equilibre

C'est la capacité à maintenir une posture stable, immobile ou en mouvement, grâce à la coordination des sens et des muscles.

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine.

Bénéfices : réduit le risque de chutes, améliore la posture, la coordination et la fluidité des mouvements au quotidien.

Renforcement Musculaire

Solliciter les muscles avec une résistance pour augmenter leur force, leur tonus et leur endurance.

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine.

Bénéfices : améliore la posture, prévient les blessures, booste le métabolisme et contribue à la santé globale.



COMMENT CONSTRUIRE VOTRE SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE À LA MAISON ?

Une séance de renforcement musculaire efficace peut durer entre 30 et 50 minutes au total. Elle doit suivre une structure claire, en respectant des temps d'effort, de récupération et un choix d'exercices adaptés à votre niveau.

1. Échauffement (10 minutes environ)

Commencez toujours par un échauffement général pour préparer vos muscles, vos articulations et votre système cardio-respiratoire à l'effort.

2. Bloc de renforcement musculaire (20 à 35 minutes)

Par répétition d'exercice :

- Choisissez 6 à 8 exercices
- Effectuez le même exercice 3 à 4 fois d'affilée, à raison de 45 secondes d'effort, entrecoupées de 15 secondes de récupération
- Prenez 1 minute de récupération avant de passer au suivant

Avantage : permet de cibler davantage un groupe musculaire à la fois.

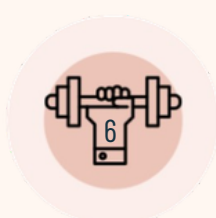
Durée estimée : 35 à 50 minutes avec échauffement.

3. Retour au calme et la cohérence cardiaque

- le retour au calme permet au corps de récupérer progressivement. Il aide à faire redescendre le rythme cardiaque, à détendre les muscles et à éviter les étourdissements : durée 5 à 10 minutes (mouvements lents, étirements doux, respiration calme).
- La cohérence cardiaque est une respiration lente et régulière. Elle aide à calmer le cœur, à réduire le stress et à favoriser la récupération : durée : 5 min (inspirer 5 secondes / expirer 5 secondes).

4. Étirements (à prévoir dans la semaine)

Même si les étirements ne sont pas obligatoires après chaque séance, il est conseillé de faire une séance spécifique d'étirement au moins 1 fois par semaine, pour : gagner ou entretenir sa souplesse, diminuer les tensions musculaires, favoriser la récupération.





Date : _____ Durée prévue : _____ min

Échauffement (10 min)

N°	Exercice	Durée Effort	Récup	Nb de tours	Fait ?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Rappel : prenez 1 minute de récupération ou entre chaque exercice (en mode répétition).**À ne pas oublier :**

Bien respirer : Expirez à l'effort, inspirez au repos

Boire de l'eau régulièrement

Adapter les mouvements si besoin

Stopper en cas de douleur anormale

☐ **Retour au calme:** mouvements lents, étirements doux, respiration calme☐ **Cohérence cardiaque :** 5min**Étirements :**☐ A faire : _____

Notes ou ressentis : _____



SUIVI MENSUEL - RENFORCEMENT MUSCULAIRE À DOMICILE

Objectif : 2 à 3 séances par semaine - À remplir après chaque séance

Date	Nb d'exercices	Durée (min)	Ressenti	Commentaire libre
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	

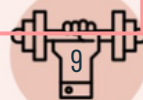


07

SUIVI MENSUEL - MARCHÉ À DOMICILE

Objectif : 2h30 à 5h de marche à répartir dans la semaine - À remplir après chaque séance

Date	Distance	Durée (min)	Ressenti	Commentaire libre
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	





Emploi du temps de ma semaine

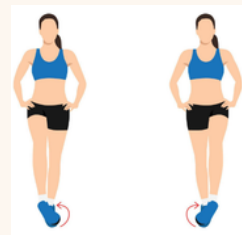
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H - 9H							
9H - 10H							
10H - 11H							
11H - 12H							
12H - 13H							
13H - 14H							
14H - 15H							
15H - 16H							
16H - 17H							
17H - 18H							



09 ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

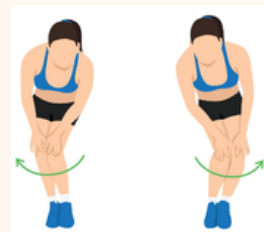
Mobilisation des chevilles :

- ❖ Debout, gardez vos pieds à plat écartés à la largeur du bassin. Décollez vos talons, reposez puis décollez vos orteils.



Mobilisation des genoux :

- ❖ Debout, pliez légèrement les genoux puis revenez à la position initiale.



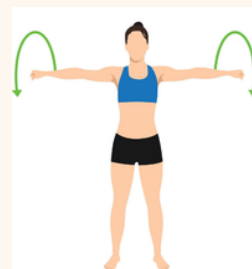
Mobilisation des hanches :

- ❖ Debout, gardez vos pieds à plat écartés à la largeur du bassin. Tournez les hanches dans un sens. Faites la même chose en sens inverse.



Mobilisation des épaules :

- ❖ Tournez les épaules dans les deux sens.

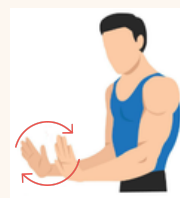


Mobilisation du coude :

- ❖ Pliez le coude, main niveau épaule et tendez le bras devant vous.

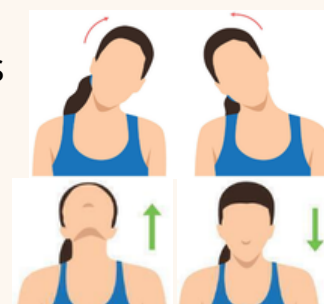
Mobilisation des poignets :

- ❖ Entremêlez vos doigts puis tournez vos poignets en gardant vos paumes de mains collées.
- ❖ Faites la même chose dans l'autre sens.
- ❖ Vous pouvez également tourner les poignets dans tous les sens.



Mobilisation des cervicales :

- ❖ Dessinez des petits cercles avec votre nez pour mobiliser vos cervicales. Commencez en douceur et progressivement puis augmentez l'amplitude. Faites la même chose en sens inverse.
- ❖ Faites des « oui » et des « non » avec votre tête



Pourquoi ? Aide à porter, pousser, tirer sans s'essouffler ; important pour l'autonomie.

BICEPS

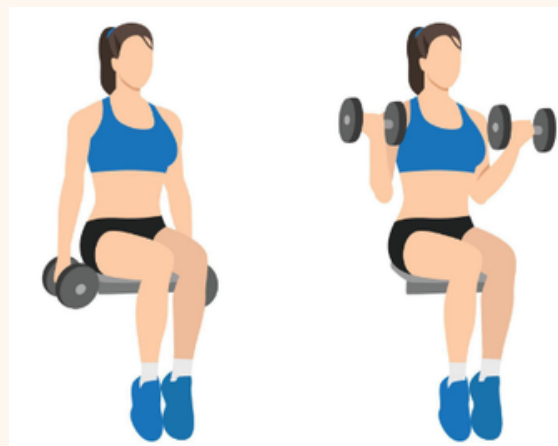
Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, abdos engagés.

Mouvement : Ramener les haltères vers les épaules, paumes vers le haut.

Souffler en montant, inspirer en redescendant doucement jusqu'au bassin.

Sécurité : Coudes collés au corps, pas d'élan, dos gainé pour éviter de cambrer.



TRICEPS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, abdos engagés. Haltère derrière la tête, coude au niveau de l'oreille.

Mouvement : Tendre l'avant-bras vers le haut en soufflant, coude fixe.

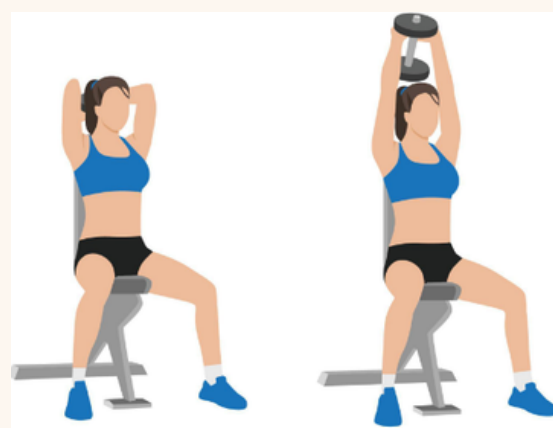
Inspirer en redescendant doucement l'haltère derrière la tête.

Faire de même avec l'autre bras si vous travaillez en alterné.

Sécurité : Abdos contractés pour éviter de cambrer le dos.

Attention : En cas de sternotomie ou de lobectomie, ne faire cet exercice qu'à partir de 3 mois post-opératoire.

En cas de sensibilité ou douleur, ne pas effectuer le mouvement.



EPAULES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, bras fléchis à 90°, haltères à hauteur des épaules.

Mouvement : Pousser les haltères au-dessus de la tête en soufflant.

Revenir à 90° en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés pour éviter de cambrer le dos.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

En cas de gêne ou de douleur : ne pas effectuer.

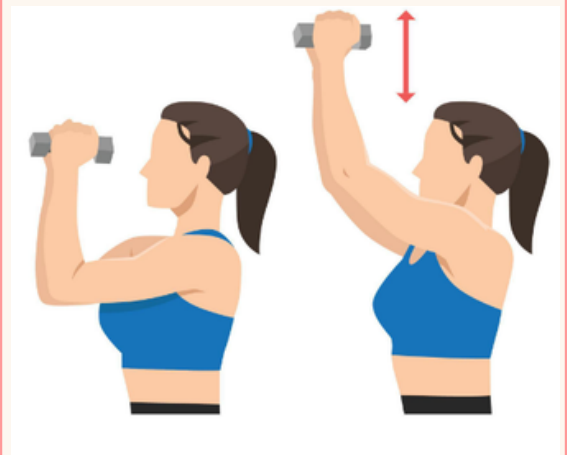


Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, bras fléchis à 90° devant soi, haltères à hauteur des épaules, coudes proches du corps.

Mouvement : Pousser les haltères au-dessus de la tête en soufflant. Revenir à 90° en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés, coudes près du corps pour protéger les épaules et éviter de cambrer le dos.



Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, abdos et fessiers engagés.

Mouvement : Lever les bras tendus sur les côtés et/ou devant, jusqu'à hauteur des épaules, en soufflant.

Redescendre doucement en inspirant.

Sécurité : Ne pas dépasser la hauteur des épaules. Garder le dos stable, sans cambrer.



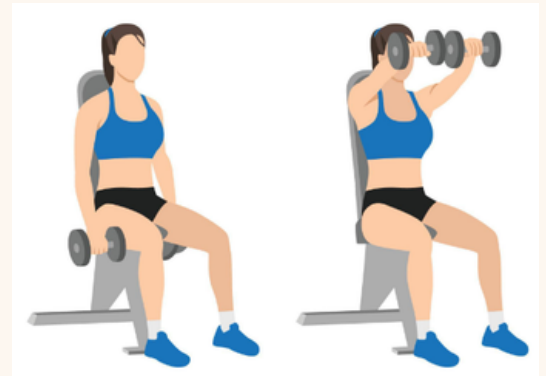
EPAULES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, bras tendus devant soi, haltères dans les mains, paumes vers le bas ou face à face.

Mouvement : Lever les haltères jusqu'à la hauteur des épaules en soufflant. Redescendre lentement en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés, épaules basses pour éviter de hausser les trapèzes et protéger le dos.

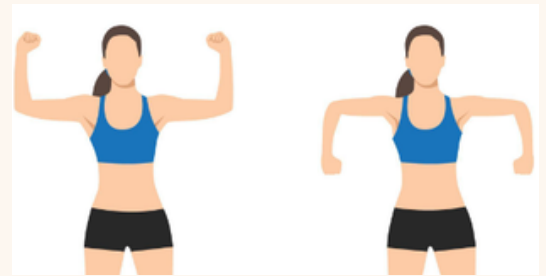


Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, bras fléchis à 90° sur le côté du corps, coudes alignés avec les épaules, haltères dans les mains.

Mouvement : Tourner les mains vers le haut (ouverture) en soufflant, puis vers le bas (fermeture) en inspirant, sans bouger les coudes de place.

Sécurité : Abdos engagés, épaules basses, éviter de hausser les trapèzes pour protéger les épaules.



Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, bras tendus sur le côté à hauteur des épaules, paumes vers le sol ou face à face.

Mouvement : Réaliser de petits cercles avec les bras en soufflant, puis revenir lentement à la position de départ en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés, épaules basses, mouvements contrôlés pour protéger les articulations.



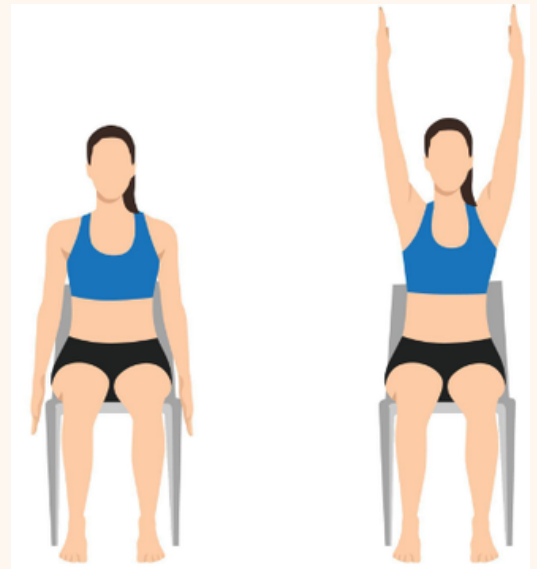
EPAULES

Matériel : 1 ou 2 haltères légers

Position : Dos droit, bras tendus devant soi, haltères dans les mains, paumes vers le bas ou face à face.

Mouvement : Lever les bras au-dessus des oreilles en soufflant, puis redescendre lentement sur les cuisses en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés, épaules basses, mouvements contrôlés pour protéger le dos et les articulations.



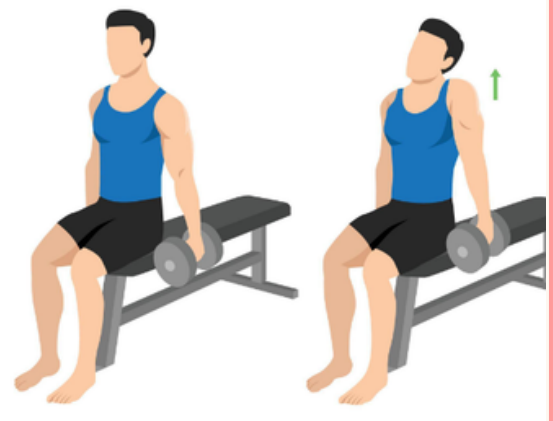
TRAPEZES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, bras tendus le long du corps, haltères dans les mains, paumes vers le corps.

Mouvement : Hausser les épaules vers les oreilles en soufflant, puis redescendre lentement en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés, mouvements contrôlés pour éviter de tirer sur le cou, épaules basses à la descente.

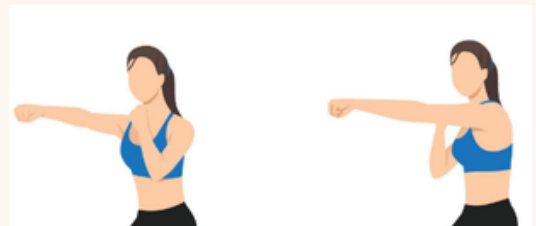


DELTOIDES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Dos droit, bras fléchis à 90° devant soi, haltères dans les mains, paumes vers le sol ou face à face.

Mouvement : Tendre un bras en avant comme un coup de poing en soufflant, revenir lentement à la position de départ en inspirant, alterner bras droit et gauche.



EXERCICES CEINTURE ABDOMINALE ET LOMBAIRE

Renforcer les abdominaux et les lombaires améliore la posture, protège la colonne, réduit les douleurs et facilite tous les gestes du quotidien comme se pencher, se tourner ou soulever, pour un tronc stable et une meilleure autonomie.

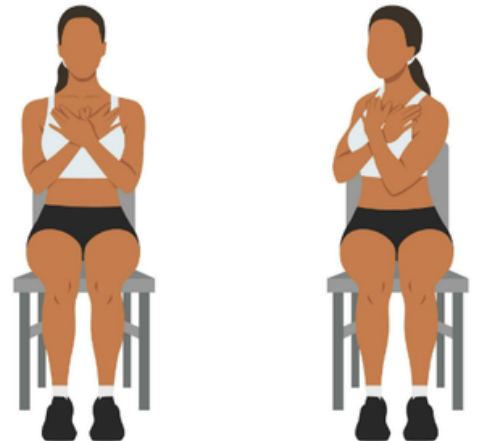
ABDOMINAUX

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Assis dos droit, bras croisés sur la poitrine, pieds bien à plat.

Mouvement : Tourner lentement le buste vers la droite en soufflant, puis vers la gauche en inspirant, sans bouger le bassin.

Sécurité : Abdos engagés, mouvements contrôlés pour protéger le bas du dos.

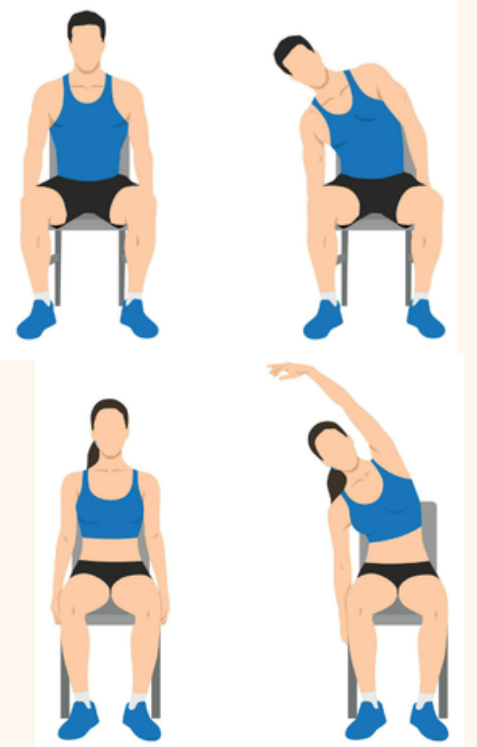


Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Assis dos droit, pieds à plat, bras le long du corps ou un haltère tenu dans une main.

Mouvement : Pencher lentement le buste sur le côté en soufflant, revenir à la position initiale en inspirant. Alternier côté droit et gauche.

Sécurité : Abdos engagés, mouvements contrôlés, ne pas forcer la flexion pour protéger le bas du dos et la colonne.



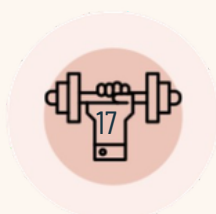
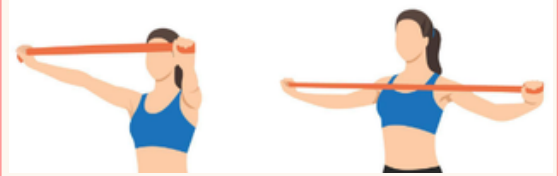
DOS

Matériel: Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position: Dos droit, bras tendus devant soi tenant l'élastique, pieds écartés à largeur des épaules.

Mouvement: Tendre l'élastique en écartant les bras semi-tendus sur le côté, en rapprochant les omoplates derrière en soufflant. Revenir lentement à la position initiale en inspirant.

Sécurité: Abdos engagés, épaules basses, mouvements contrôlés pour protéger les articulations des épaules et le dos.



Travailler les muscles du bas du corps améliore la stabilité, facilite la marche, les montées, les déplacements et les changements de position, tout en renforçant l'autonomie au quotidien.

FESSIERS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Debout, mains sur une chaise, dos droit, abdos engagés.

Mouvement : Tendre la jambe vers l'arrière sans cambrer, puis revenir lentement.

Souffler en montant, inspirer en revenant.

Sécurité : Dos gainé, mouvement lent, bassin stable.



Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Debout, mains en appui sur une chaise, dos droit, abdos engagés.

Mouvement : Tendre une jambe sur le côté et faire de petits battements contrôlés, puis changer de jambe.

Souffler en levant, inspirer en revenant.

Sécurité : Dos gainé, bassin stable, pas d'élan.



QUADRICEPS

Matériel : Chaise

Position : Assis dos droit, jambe tendue devant soi, mains sur les côtés de la chaise pour se stabiliser.

Mouvement : Lever lentement la jambe tendue vers le haut en soufflant, puis redescendre doucement en inspirant. Alternier jambe droite et gauche.

Sécurité : Abdos engagés, mouvements contrôlés pour éviter de solliciter excessivement les hanches et les genoux.

Adaptation : Peut se faire debout avec appui sur chaise ou mur.



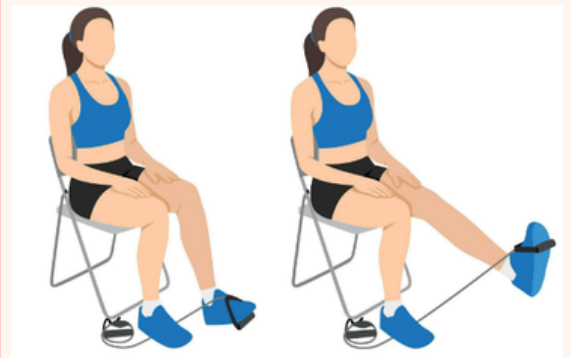
Matériel : Aucun / Elastique / Poids

Position : Assis sur une chaise, dos droit, élastique autour des deux pieds.

Mouvement : Tendre une jambe vers l'avant, puis redescendre lentement. Alternier les jambes.

Souffler en levant, inspirer en revenant.

Sécurité : Dos droit, mouvement contrôlé, pas d'élan.



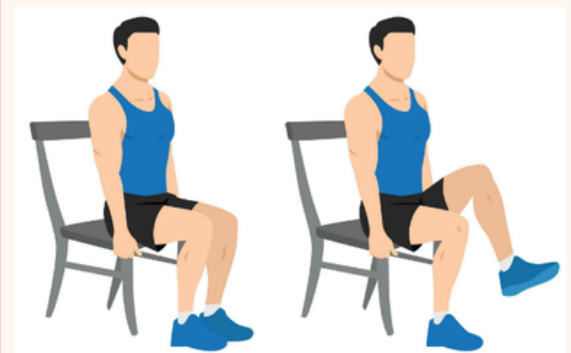
Matériel : Chaise

Position : Assis dos droit, pieds à plat, mains sur les côtés de la chaise pour se stabiliser.

Mouvement : Monter un genou vers la poitrine en soufflant, redescendre lentement en inspirant. Alternier jambe droite et gauche.

Sécurité : Abdos engagés, mouvements contrôlés pour protéger le bas du dos et les genoux.

Adaptation : Peut se faire debout avec appui sur chaise ou mur.



QUADRICEPS

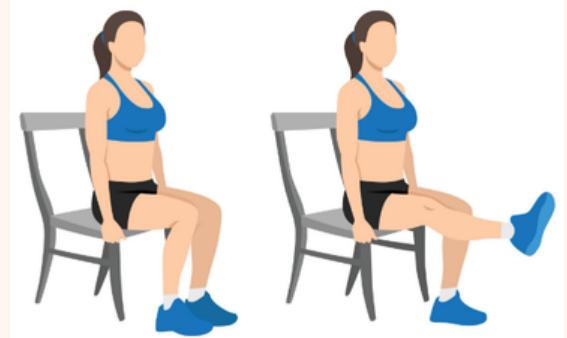
Matériel : Chaise

Position : Assis dos droit, pieds à plat, mains sur les côtés de la chaise pour se stabiliser.

Mouvement : Tendre une jambe lentement devant soi en soufflant, revenir à la position initiale en inspirant. Alternier jambe droite et gauche.

Sécurité : Abdos engagés, mouvements contrôlés pour éviter de solliciter excessivement les genoux.

Adaptation : Peut se faire debout avec appui sur chaise ou mur.



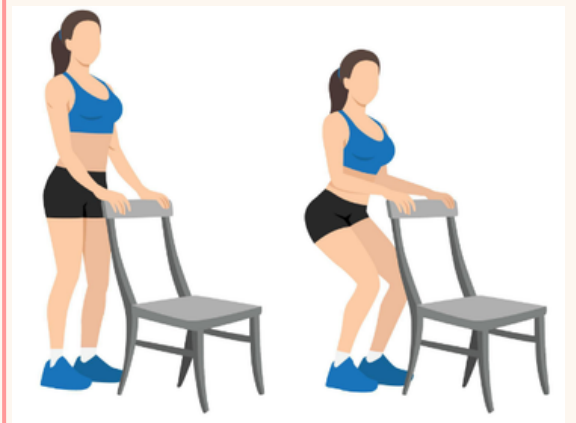
Matériel : Chaise

Position : Debout, dos droit, pieds écartés à largeur des hanches, mains posées sur le dossier de la chaise pour le soutien.

Mouvement : Descendre lentement en squat en pliant les genoux, en gardant les fesses en arrière, puis revenir à la position debout en soufflant.

Sécurité : Abdos engagés, genoux alignés avec les orteils, éviter de cambrer le dos.

Adaptation : Peut se faire avec appui sur une chaise ou contre un mur pour plus de stabilité.



ISCHIO-JAMBIERS

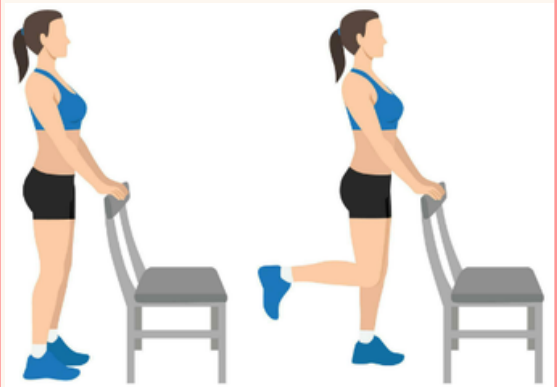
Matériel : Chaise / Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, mains sur une chaise pour appui si besoin.

Mouvement : Plier une jambe vers les fesses contre la résistance de l'élastique, puis revenir lentement. Alternier les jambes.

Souffler en remontant, inspirer en redescendant.

Sécurité : Dos droit, genoux stables, mouvement contrôlé, pas d'élan.



MOLLETS

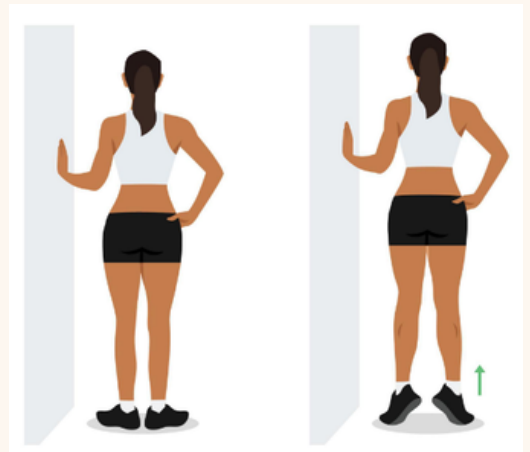
Matériel : Aucun / Haltères / Poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, mains sur une chaise si besoin.

Mouvement : Monter sur la pointe des pieds, tenir 1 à 2 secondes, puis redescendre lentement.

Souffler en montant, inspirer en redescendant.

Sécurité : Dos droit, mouvements lents et contrôlés, pas d'à-coups.



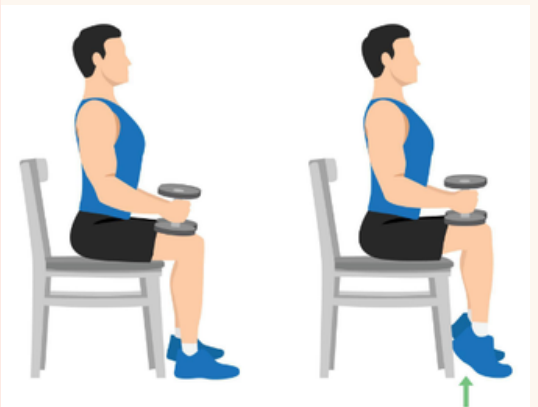
Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / Poids

Position : Assis sur une chaise, haltère posé sur les genoux (si utilisé), pieds à plat sur le sol, dos droit.

Mouvement : Monter lentement sur la pointe des pieds en soufflant, puis redescendre doucement en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés, éviter de se pencher en arrière pour protéger le bas du dos.

Adaptation : Peut se faire sans haltère ou en appui sur une chaise pour plus de stabilité.

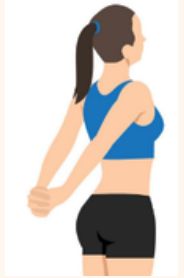


Trapèzes, Cou :

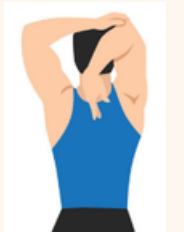
❖ Relâchez les épaules et penchez lentement et sans forcer la tête vers l'une d'elle. Utilisez votre main pour tirer légèrement votre tête et accentuer l'étirement en soufflant. Une fois celui-ci ressenti à la base du cou, et non à la base du crâne, tenez la position 15 secondes de chaque côté en respirant bien

**Biceps :**

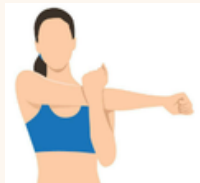
❖ Bras derrière le dos et doigts entrelacés, orientez les paumes des mains vers le bas. Élevez ensuite les bras lentement jusqu'à que vous ressentiez un étirement dans les biceps.

**Triceps :**

❖ En position assise ou debout, fléchissez un bras et faites le passer derrière votre tête. Utilisez la main restée libre pour appuyer doucement sur votre coude.

**Deltoïdes :**

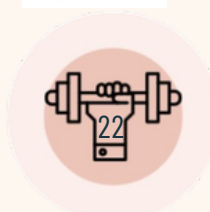
❖ Passez un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placez votre main sur le coude et exercez une pression vers vous.

**Lombaires :**

❖ Agenouillé, fesses posées sur les talons, penchez-vous en avant, en gardant le dos droit, et tendez les bras en posant les mains au sol. Essayez simultanément d'avancer le plus possible les mains tout en reculant les fesses en direction des talons.

**Grand droit, Obliques :**

❖ Bras tendus au-dessus de la tête et mains entrecroisées. Poussez les paumes des mains vers le plafond, sans élever les épaules, jusqu'à que vous ressentiez un étirement dans les abdominaux. Faites de même en vous penchant légèrement sur le côté en soufflant.



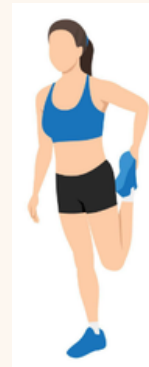
Ischio-jambiers :

- ❖ Assis sur une chaise ou debout, tendez une jambe et pliez l'autre.
- ❖ Penchez-vous vers l'avant et essayez de progresser le long de votre jambe jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les ischio-jambiers.
- ❖ Essayez de garder le dos droit.



Quadriceps :

- ❖ Debout, pliez une jambe vers l'arrière et saisissez votre pied au niveau de la cheville avec la main du même côté. Accrochez-vous à un support pour conserver l'équilibre.
- ❖ Tirez avec votre bras afin d'accentuer l'étirement de la cuisse en rapprochant le talon de votre fesse.
- ❖ Réalisez ce mouvement lentement, en veillant à garder les deux cuisses côte à côte et à conserver le torse droit.



Mollets :

- ❖ Debout face à un mur, ou tout support équivalent, faites un pas en avant, en fléchissant la jambe avancée et en gardant la jambe arrière tendue. Penchez-vous, mains sur le mur, en maintenant le talon au sol et en amenant le poids du corps sur la jambe de devant. Votre tête, votre hanche et votre talon doivent restés dans le même alignement. Veillez à ne pas arrondir ou cambrer le dos.



Fessiers :

- ❖ En position assise, tendez les jambes et pliez l'une d'elle pour la faire passer au-dessus de la cuisse opposée, et vous retrouver jambes croisées. Rapprochez le talon des fesses et le genou de la poitrine pour accentuer l'étirement. Vous pouvez aussi placer le bras qui est opposé à la jambe pliée sur le genou, tout en effectuant une rotation vers l'arrière. Veillez à garder le dos bien droit, et n'hésitez pas à vous servir d'une de vos mains comme appui.



Adducteurs :

- ❖ En position assise, pliez les jambes en ramenant les pieds l'un contre l'autre. ❖ Placez les mains sur les pointes de pieds ou sur les chevilles et descendez lentement les genoux en direction du sol en essayant simultanément de rapprocher les talons du bassin. Veillez à garder le dos bien droit.

