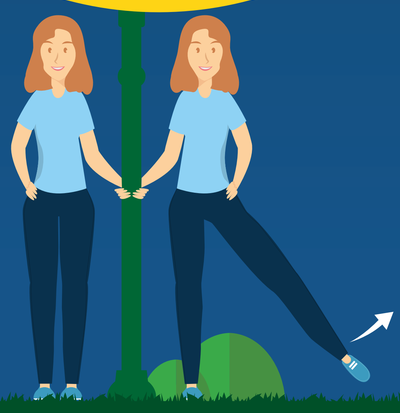
COMITÉ RURAL
EN SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE

# Renforcement bas du corps



## **Élévation latérale de la jambe** avec appui

1 à 3 séries 5 à 15 par jambe

1. Placez-vous sur le côté et prenez appui sur le poteau.
2. Levez la jambe sur le côté puis redescendez-la en gardant le corps droit.

## **Élévation latérale de la jambe** sans appui

1 à 3 séries 5 à 15 par jambe

1. Tenez-vous en équilibre debout, le poids principalement sur une jambe.
2. Levez la jambe sur le côté puis redescendez-la en gardant le corps droit.

## Le ninja

Donne des coups de pied une jambe à la fois le plus haut possible !