

Taking care of my health!



Easy exercises to improve balance and leg strength!

1

The flamingo (one-legged)

Stand up and lift the right knee forward by sliding the right foot halfway up the left leg. Hold the position. Repeat the exercise with the left leg.

Try these variations:

- Hold the position up to a maximum of 60 seconds.
- Do the exercise with eyes closed.
- Lift the knee higher or slide the leg up the side instead of the front.



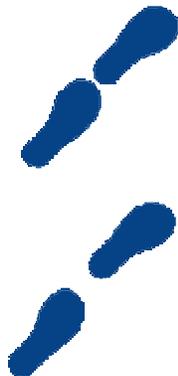
2

Tandem

Stand up. Place one foot in front of the other (the heel of one foot should touch the toes of the other foot). Hold the position. Move the other foot to the front and repeat the exercise.

Try these variations:

- Hold the position up to a maximum of 60 seconds.
- Do the exercise with eyes closed.
- Leave a bit of room between your feet by moving your heel away from your toes a bit, and gradually increase the space between your feet.



3

Walking in tandem

Take a few steps by placing one foot directly in front of the other.

Try these variations:

- Increase the number of steps to a maximum of 10.
- Move the feet away from each other a bit (semi-tandem position).



4

Getting out of a chair

Try to get up out of a sturdy chair without using your hands or arms.

- Slowly increase the number of repetitions to 10-15.



Precautions

- ▶ Lean on something sturdy for support: a chair, table or wall.
- ▶ Breathe deeply without holding your breath.
- ▶ Wear non-slip shoes.

Ma santé, je m'en occupe!



Exercices simples pour améliorer votre équilibre et de force pour vos jambes !

1

Le flamant (unipodal)

En position debout, levez le genou droit devant en glissant le pied droit jusqu'au milieu de la jambe gauche. Maintenez la position. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

Pour varier l'exercice :

- Augmentez la durée du maintien de la position jusqu'à un maximum de 60 secondes.
- Faites l'exercice les yeux fermés.
- Lever le genou plus haut ou lever la jambe sur le côté plutôt que devant soi.



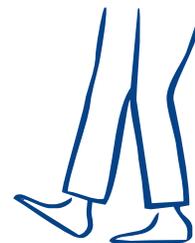
3

La marche en tandem

Faites quelques pas en plaçant un pied directement devant l'autre.

Pour varier l'exercice :

- Augmenter le nombre de pas jusqu'à un maximum de 10 pas.
- Décollez un peu les pieds (position semi-tandem).



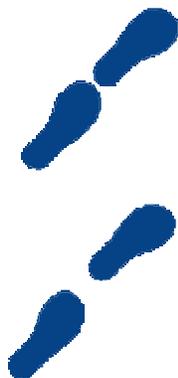
2

Le tandem

En position debout, placez les pieds l'un devant l'autre (le talon d'un pied doit toucher les orteils de l'autre pied). Maintenez la position. Répétez l'exercice en changeant la position des pieds (le pied qui était devant est alors derrière l'autre).

Pour varier l'exercice :

- Augmentez la durée du maintien de la position jusqu'à un maximum de 60 secondes.
- Faites l'exercice les yeux fermés.
- Décollez un peu les pieds en avançant celui devant un peu pour commencer, l'éloigner davantage ensuite.



4

Le lever de chaise

Essayez de vous relever sans prendre appui sur votre chaise, cela travaillera votre équilibre et la force de vos jambes.

- Augmentez progressivement le nombre de répétitions de 10 à 15.



Précautions

- ▶ Utilisez un appui solide : une chaise, une table ou un mur.
- ▶ Respirez profondément sans retenir votre respiration.
- ▶ Portez des chaussures non glissantes.