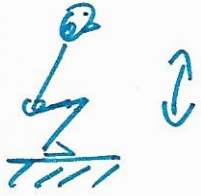
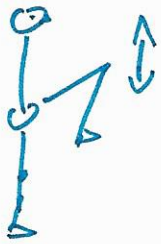




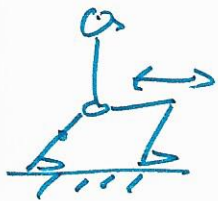
Monter / descendre sur les pointes.  
40x



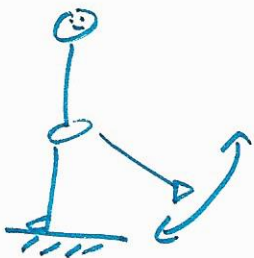
plier les genoux / remonter. 10 à 20x



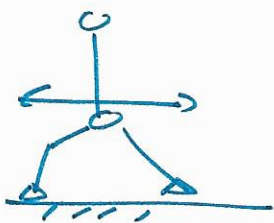
Monter les genoux bien haut, alterner D/G. 20x



Du pied en avant, plier le genou. puis retour.  
20x



écarter une jambe tendue sur le côté. 20x  
puis l'autre.



écarter les pieds. Déplacer le poids de D à G,  
en pliant un genou puis l'autre.  
20 AIR



un pied en hauteur (marche d'escalier)  
avancer au mieux / reculer  
20x de chaque côté.

Et Marcher régulièrement si la douleur le permet.  
Et si possible velo d'appartement: selle haute, <sup>peu</sup> résistance