

Pour tous renseignements: sportsante@ass.nc





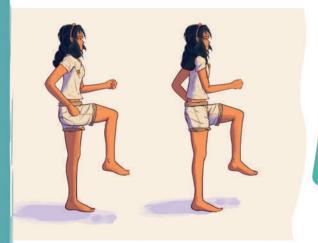






## J'ACTIVE MON COEUR ET MES POUMONS JE MUSCLE MES JAMBES ET MON VENTRE

- Pour faire des « montées de genoux » sur place :
- Je suis debout, les bras le long du corps
- Je lève le genou gauche et le bras droit pliés à 90°
- Puis le genou droit et le bras gauche
- + facile : je fais l'exercice assis
- + difficile : je fais l'exercice en courant sur place



## CONSEILS

Je reste bien droit, sans me pencher en avant ou en arrière

Je regarde devant moi, sans baisser la tête

Je pense à bien respirer

4 SÉRIES DE 6 À 10 RÉPÉTITIONS

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

Pour tous renseignements : sportsante@ass.nc









