



Nous le savons, le diabète peut causer des soucis au niveau des membres inférieurs, il est donc important d'aider à la vascularisation de ceux-ci. Afin de les préserver et limiter les risques! Une bonne séance de vascularisation le plus souvent possible, vous aidera dans le maintien d'une bonne circulation du sang.

**Profitez-en pour ressentir et écouter votre corps, il vous le rendra !**

## EXERCICE 1

**TENDRE LE GENOU EN ALTERNANT DROITE ET GAUCHE :  
2 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS SUR CHAQUE JAMBE.**



**DÉPART**



**ARRIVÉE**

## EXERCICE 2

**FLEXION DES CHEVILLES L'UNE APRÈS L'AUTRE (DÉCOLLER L'AVANT PIED) : 3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS SUR CHAQUE PIED.**



**DÉPART**



**ARRIVÉE**

### EXERCICE 3:

EXTENSION ALTERNATIVE DES CHEVILLES (DÉCOLLER LES TALONS) : 3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS SUR CHAQUE PIED.



DÉPART



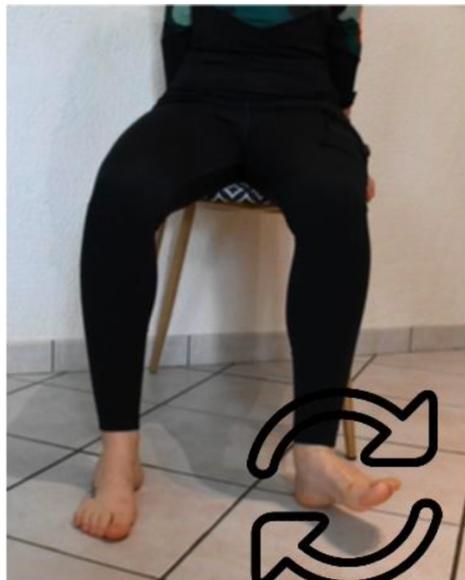
ARRIVÉE

### EXERCICE 4:

- FAIRE DES CERCLES AVEC LA CHEVILLE DROITE DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE : 15 RÉPÉTITIONS
- FAIRE DES CERCLES AVEC LA CHEVILLE GAUCHE DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE : 15 RÉPÉTITIONS.
- FAIRE DES CERCLES AVEC LA CHEVILLE DROITE DANS LE SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE : 15 RÉPÉTITIONS.
- FAIRE DES CERCLES AVEC LA CHEVILLE GAUCHE DANS LE SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE : 15 RÉPÉTITIONS.



DÉPART



ARRIVÉE

### EXERCICE 5:

FAIRE DES CERCLES AVEC LES DEUX CHEVILLES DANS LE SENS OPPOSÉ : 15 RÉPÉTITIONS.

FAIRE DES CERCLES AVEC LES DEUX CHEVILLES DANS L'AUTRE SENS : 15 RÉPÉTITIONS.



DÉPART



ARRIVÉE

### EXERCICE 6:

SE METTRE SUR LA POINTE DES DEUX PIEDS EN MÊME TEMPS : 3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS.



DÉPART



ARRIVÉE

## EXERCICE 7:

DÉCOLLER L'AVANT-PIED EN PLIANT LE GENOU OPPOSÉ :  
3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ.



DÉPART



ARRIVÉE

## EXERCICE 8:

SE METTRE SUR LA POINTE DU PIED :  
3 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ.



DÉPART



ARRIVÉE

