

Le « walkfit »

la marche sur place : en faisant des petits pas sur place, en activant bien les bras et les jambes pour donner un rythme.

-
- **les avancées et pas à reculons** : pour varier, reculez en marchant puis avancez devant vous durant quelques pas, avant de revenir en arrière et de reculer à nouveau, puis d'avancer pour marcher, toujours en activant bien les bras.
-
- **les levées de genoux** : tout en pratiquant vos pas sur place, pensez à lever un genou et à le toucher avec la main opposée, avant de lever l'autre genou et de faire de même avec l'autre main, toujours en rythme et en activant bien chaque membre.