

Soulever et abaisser les talons

Bas du corps:

mollets

Debout, bien droit, jambes écartées à largeur des épaules, bras croisés derrière le corps, soulever les talons (appui sur la pointe des pieds) et les abaisser sans les poser complètement.

Attention:

Maintenir le haut du corps droit (corps sous tension), fixer un point pour garder l'équilibre.

Facilitation:

S'aider d'un mur ou à l'aide d'un partenaire pour garder l'équilibre.

Complication:

Ajouter du poids (sur les épaules, devant la poitrine ou bras tendus), ne jamais poser complètement les talons.

Variation:

Être sur un support surélevé (ex. banc).

