

## Soulever et abaisser les talons en position debout

Bas du corps:

mollets

Position droite à largeur d'épaules, bras croisés derrière le corps, soulever les talons (appui sur la pointe des pieds) et les abaisser sans les poser complètement.

### Attention:

Maintenir une position droite (rester gainé), viser un point fixe avec les yeux pour garder l'équilibre).

### Facilitation:

Prendre appui sur une personne ou un support pour garder l'équilibre.

### Complication:

Poids supplémentaire (tenir sur les épaules/devant la poitrine ou dans les mains).

### Variante:

Debout sur un support surélevé.

