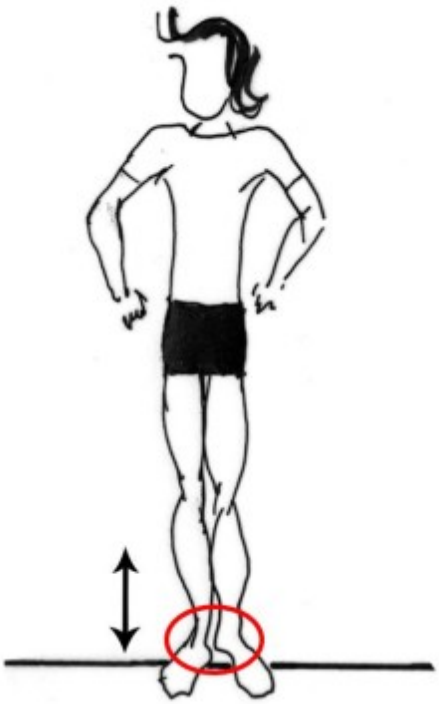
Renforcement – Mollets/pieds: Pingouin

La stabilisation musculaire de l'articulation du pied et l'amélioration de la coordination musculaire des jambes sont au centre de cet exercice.

Debout jambes tendues, talons serrés, pieds en «V». En appui sur l'avant du pied, soulever et abaisser les talons en alternance.



Variantes

plus facile

- En se tenant/s'appuyant contre le mur.

plus difficile

- Sur une surface instable (tapis, serviette enroulée), avec évent. les yeux fermés.

Remarques

- Garder les talons ensemble et légèrement surélevés.
- Répartir la charge équitablement sur le gros et le petit orteil.
- Maintenir l'équilibre.

Matériel: Tapis, tissus, etc. comme surface instable

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO