


5	Zone :	Nom commun :	
	MI	Presse à MOLLETS	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Chevilles	Montez sur la pointe des pieds puis descendre les talons plus bas que les orteils.	Mollets : Jumeaux internes	

Ce que vous devez faire :



Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, Plantes de pieds sur une planche et talons dans le vide.

Dans un mouvement lent et contrôlé, **soulevez les talons** et **Effectuer une contraction volontaire supplémentaire en position haute.**

Redescendez progressivement à la position de départ, sans plier les genoux

Sécurité : Faire des mouvements conduits et réguliers, et s'étirer entre les séries

Plante de pied posée entièrement à plat

Respiration :

Expiration : soulève

Inspiration : position de départ

Etirements :

