

Montée

Action : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

Action : Placer tout le pied d'appui (exécutant la montée) sur la boîte. Transférer le poids sur la jambe d'appui, appuyer le talon sur la boîte et déplier la hanche et le genou pour hisser le corps sur la boîte.

Fin : Une fois debout sur la boîte, abaisser le corps jusqu'à ce que la jambe arrière touche le sol et répéter l'exercice. Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép avec chaque jambe.

