

Vídeo 1 pernas (terra):

english français

(a) Fique em pé e com os ombros abertos à largura dos ombros e voltados para o exterior (posição de Charlie Chaplin). As mãos podem ficarem caídas nas coxas ou no estômago. Mude o peso da esquerda (com o pé levantado) para o pé direito, ou seja, mudando alternadamente, sempre BAIXO, o que significa que, alternadamente, você aplica 70% do seu peso esquerda / direita nas solas dos pés.

(b) Se você praticou o suficiente, pode tentar a variante +. Você começa novamente com Charlie Chaplin e, se virar à esquerda, arraste o pé direito e terá todo o peso à esquerda. Antes de virar à direita, abra o pé direito novamente e mova seu peso para a direita e, em seguida, puxe o pé esquerdo para si.