

1. Placez vos pieds écartés

2. Orientez vos pieds *en fonction de l'alignement de vos épaules et du mouvement*

3. Maintenez votre dos selon ses courbures naturelles

4. Utilisez vos jambes comme moteur du mouvement



a. Communiquez les consignes au soigné

b. Respectez le mouvement naturel

c. Effectuez le mouvement étape par étape

d. Utilisez les transferts de poids (par fentes) et/ou les contrepoids



Ne portez pas le soigné...

faites le glisser, pivoter et rouler sur lui-même...!

...respectez les principes de base !