

La Poutre d'équilibre

La Poutre d'équilibre : ENPE30Ea

[Vidéo.](#)

Exercice d'équilibre.



Permet d'améliorer la coordination et la stabilisation des membres inférieurs et supérieurs du corps. Recherche du polygone de sustentation, aide la personne à se réapproprier son corps et à l'investir plus positivement par une meilleure organisation du mouvement et de la posture.





