

Explication des exercices

Extension et flexion d'une jambe et des bras en position couchée sur le dos en alternance

Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras

Couché sur le dos avec les jambes pliées en l'air, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue dans les deux mains à hauteur de poitrine. Tendre alternativement les deux bras et une jambe de chaque côté contre la résistance des élastiques dans le prolongement de l'axe longitudinal du corps et revenir à la position de départ.

Attention: contracter les abdos, le bas du dos ne doit pas se cambrer (garder le contact dos-sol).

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Illustration

