

## Explication des exercices

### Rapprocher le coude et le genou en croix en position quadrupédie – gauche

Corps entier: fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule

À 4 pattes, tendre le bras gauche avec le fusil d'assaut et la jambe droite, puis sans poser, regrouper le coude et le genou sous le tronc.

**Attention:** tête, tronc, hanches et jambes forment une ligne.

**Faciliter:** ne pas lever les bras et les jambes à l'horizontale ; se contenter de maintenir la position avec le bras et la jambe tendus.

**Complicuer:** -

## Illustration

