

Explication des exercices

Soulever et abaisser latéralement le haut du corps en position ventrale

Centre du corps: abdominaux, dorsaux

Couché sur le ventre, bras et jambes tendues et légèrement soulevées. Tenir un casque dans les mains et de manière alternée lever les bras sur la droite et la gauche de la tête.

Attention: les mains et les jambes n'ont pas de contact au sol.

Faciliter: tenir un petit casque dans les mains.

Complicier: ajouter du poids (ex. mettre des cailloux dans le casque/sac à dos de combat).

Illustration

