

Appui latéral sur bras tendu et amener le genou en direction de la poitrine - gauche

Corps entier:

abdominaux, abducteurs, muscles des épaules

Gainage latéral bras (gauche) tendu, amener le genou de la jambe supérieur (gauche) en direction de la poitrine jusqu'à avoir un angle droit au niveau de la hanche (le mollet reste parallèle à l'autre jambe) puis revenir à la position initiale.

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'arrière ou l'avant), maintenir l'épaule au-dessus du coude.

Facilitation:

Genoux au sol; avancer la jambe moins loin; seulement maintenir la position.

Complication:

Ajouter du poids sur la jambe en mouvement ou sur la hanche; surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).

