

Lever les jambes en position ventrale

Centre du corps:

muscles du dos

Couché sur le ventre, bras pliés le long du corps (ou tendus en avant) en contact avec le sol, soulever et abaisser les jambes légèrement pliées (ou tendues).

Attention:

Ne pas poser complètement les jambes entre les répétitions.

Facilitation:

Pliez davantage les jambes (talons plus proches des fesses); maintenez uniquement la position avec les jambes levées.

Complication:

Tendre les jambes; ajouter du poids supplémentaire sur/entre les jambes.

