

Abduction et adduction des jambes en position couchée sur le dos

Centre du corps:

abdominaux

Couché sur le dos, les bras croisés derrière la tête. Jambes tendues, légèrement soulevées, les ouvrir puis les rapprocher en les croisant et ainsi de suite.

Attention:

Le dos est en permanence en contact avec le sol (ne pas creuser les dos, contracter les abdos), ne pas poser les jambes.

Facilitation:

Seulement maintenir la position (jambes tendues, légèrement décollées du sol).

Complication:

Poids supplémentaire aux chevilles ou éventuellement bras en position haute avec poids supplémentaire.

Variante I:

Effectuer des mouvements circulaires avec les jambes.

Variante II:

Les jambes tendues, légèrement décollées du sol, se déplacent ensemble (éventuellement avec une balle entre les jambes) ou alternativement de haut en bas ou de gauche à droite.

