

Soulever et abaisser une jambe en position de pompes en alternance

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux

Position de pompes (appui haut/high plank, visage/regard vers le bas), tendre un élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), lever et abaisser une jambe en alternance (extension alternée des hanches).

Attention:

Garder le haut du corps stable, pas de dos creux (contracter le ventre).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les jambes et/ou sur le dos) ; support instable pour les bras.

Variante:

Appui sur les avant-bras (au lieu de la position de pompes).

