

Abduction et adduction des jambes en appui sur l'avant-bras

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Lors de l'appui sur les avant-bras (plank), les jambes tendues et le haut du corps forment pratiquement une ligne. Les jambes sont appuyées sur la pointe des pieds et le haut du corps sur les avant-bras. Les avant-bras sont parallèles entre eux et reposent à plat sur le sol avec le haut des bras à la verticale (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude). Tendre un élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), amener les jambes alternativement sur le côté (abduction des hanches des deux côtés) et à nouveau vers le milieu (pied droit sur le côté, pied gauche sur le côté, pied droit au milieu, pied gauche au milieu, etc.)

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas étirer les fesses vers le haut ou les laisser s'affaisser, contracter le ventre). Les mains ne doivent pas se toucher/se fermer.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicquer:

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

Variante:

Ecarter les jambes simultanément en faisant de petits sauts et les rapprocher à nouveau dans la position de départ.

