

Explication des exercices

Illustration

Extension et flexion des bras et des jambes en position assise en alternance

Centre du corps: abdominaux

Assis, jambes serrées et légèrement décollées du sol (genoux près de la poitrine), torse redressé, tenir le fusil d'assaut devant les genoux avec les bras tendus (bras dirigés vers l'avant dans la direction du regard, canon/colonne dirigés vers le côté), tendre les jambes, se pencher simultanément en arrière avec le torse et ramener le fusil d'assaut/les bras vers le corps/replier les bras de manière à ce que le fusil d'assaut/les mains touchent la poitrine (mouvement de rame). Inverser ensuite la séquence de mouvements en ramenant les jambes dans la position initiale/en les pliant, en tendant à nouveau les bras et en redressant le torse.

Attention: ne posez pas les jambes (et le haut du corps) au sol.

Faciliter: moins d'extension des jambes; seulement maintenir la position

Complicquer: -

