

## Explication des exercices

### **Soulever et abaisser la jambe en appui sur les épaules – gauche**

Corps entier: muscles des cuisses, fessiers abdominaux

Couché sur le dos, une jambe (droite) est posée sur le casque (tenue), l'autre jambe le tenir tendu en l'air, poser les bras sur le corps ou à côté. Lever les fesses (tension dans tout le corps), puis lever et baisser la jambe (gauche) qui est en l'air.

**Attention:** la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (ne pas laisser pendre les fesses, contracter les abdos).

**Faciliter:** lever moins haut la jambe en l'air.

**Complicier:** ajouter du poids au niveau des hanches ou à la jambe.

## Illustration

