

Appui frontal sur les avant-bras avec élévation des pieds alternée

Centre du corps:

abdominaux

En appui sur les avant-bras (l'articulation du coude est à 90°) et les pointes de pieds, le corps forme une ligne droite des talons à la tête. Les avant-bras sont placés à plat sur le sol et parallèle l'un à l'autre. Lever les pieds (plus ou moins jusqu'à hauteur de talon) de manière alternée.

Attention:

La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les muscles abdos). Les mains ne doivent pas de toucher/fermer.

Facilitation:

Poser les genoux; gainage classique (sans élévation de jambes).

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); surface instable.

