

Extension et flexion des bras à quatre pattes dorsal

Haut du corps:

pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

À 4 pattes dorsales (le torse montre vers le plafond, on se tient sur les pieds et les mains), jambes pliées, bassin légèrement soulevé, les orteils montrent vers l'avant (direction du regard), plier et tendre les bras pour baisser/lever le haut du corps (hanche).

Facilitation:

Positionner les pieds plus proche des fessiers.

Complication:

Eloigner les pieds des fessiers; ajouter du poids (sur les hanches).

