

Rapprocher les coudes et les genoux en croix en position couchée sur le dos

Centre du corps:

abdominaux

Couché sur le dos, les mains derrière la tête, le haut du corps légèrement soulevé (les omoplates ne touchent pas le sol) et les jambes tendues et décollées du sol. Enrouler le haut du corps et effectuer des mouvements en diagonale afin de ramener le genou et le coude opposés. Enchaîner de manière alternée.

Attention:

Ne pas poser complètement le haut du corps (en permanence sous tension), ne pas tirer avec les bras sur la tête (mettre les mains à côté des oreilles).

Facilitation:

Ne pas rapprocher complètement le coude et le genou (amplitude du mouvement plus petite); seulement maintenir la position.

Complication:

Ramener le bras tendu en position haute (dans le prolongement du corps) vers le genou; poids supplémentaire pour les bras et/ou les jambes.

