

Soulever et abaisser un bras et une jambe en diagonale en position ventrale

Centre du corps:

muscles du dos

Couché sur le ventre, tendre les bras et les jambes et les soulever légèrement, lever alternativement le bras et la jambe opposée.

Attention:

Ne pas poser complètement les bras et les jambes (pas de contact au sol).

Facilitation:

Seulement tenir la position (statique, sans mouvement des bras et des jambes) ; poser le bras et la jambe qui ne doivent pas être soulevés.

Complication:

Poids supplémentaire aux poignets et aux chevilles.

Variante:

Lever et baisser les bras et les jambes à un rythme donné entre coupé par des pauses; lever et baisser les jambes et les bras plus rapidement et sans pause.

