

## Extension et flexion d'une jambe en décubitus dorsal alterné

Centre du corps: muscles abdominaux

Couché sur le dos, les épaules décollées du sol, les bras tendus pointant verticalement vers le haut (position de préhension), les jambes pliées de manière à ce que les jambes inférieures soient parallèles au sol et pointées vers l'avant, les cuisses dirigées vers l'arrière en oblique (angle d'environ 45 degrés dans l'articulation du genou). Dans cette position (deadbug), les coudes sont proches des genoux. Un élastique est tenu entre les bras (placer la bande autour des bords des mains/poignets), les bras/épaules étant toujours écartés (rotation externe des épaules). Fléchir alternativement les hanches et tendre le genou correspondant de manière à ce que la jambe soit dirigée vers l'avant, en oblique, dans le prolongement du corps.

### Attention:

Ne pas abaisser complètement les omoplates ; pousser consciemment les épaules vers l'extérieur.

### Faciliter:

Abaisser les jambes moins loin.

### Complicier:

Ajouter du poids aux jambes.

