

Lever et abaisser de la jambe en position quadrupédique en alternance

Corps entier: muscles fessiers, muscles abdominaux

Se tenir debout à quatre pieds (le visage/regard est dirigé vers le bas), les deux jambes étant légèrement décollées du sol (angle droit dans l'articulation du genou, cuisse verticale et jambe parallèle au sol, genou proche du sol), tendre un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Depuis cette position, soulever une jambe à tour de rôle, la position de la jambe (angle dans l'articulation du genou) restant pratiquement inchangée. Dans la position finale, la plante du pied est dirigée vers le haut, le bas de la jambe est vertical et la cuisse est parallèle au sol. Ensuite, redescendre la jambe d'entraînement dans la position de départ pour effectuer l'exercice avec l'autre jambe.

Attention:

Déclencher le mouvement à partir des fesses, rentrer le ventre, ne pas creuser le dos et contracter les muscles fessiers. Soulever la jambe au maximum jusqu'à l'horizontale.

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

