

Soulever et abaisser le bassin en appui sur les épaules

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Couché sur le dos avec les genoux pliés, les pieds écartés à largeur des hanches et les mains posées le long du corps. Lever les hanches jusqu'à former une ligne continue des épaules jusqu'aux genoux et tenir cette position.

Attention:

Le haut du corps repose uniquement sur les épaules, ne pas abaisser complètement le bassin.

Facilitation:

Soulever le bassin moins haut; maintenir seulement la position.

Complication:

Poids supplémentaire au niveau des hanches; surface instable sous les pieds.

Variante:

Poser une jambe sur l'autre ou lever une jambe et la garder dans le prolongement du haut du corps (lors du prochain passage, levez l'autre jambe).

