

## Soulever et abaisser les jambes sur le dos

Centre du corps:

abdominaux

Couché sur le dos, les jambes pliées (tenir les jambes vers le haut), les mains posées le long du corps, lever et baisser les jambes.

### Attention:

Garder constamment le contact dos-sol (ne pas cambrer le dos, contracter consciemment les abdominaux), ne pas poser complètement les jambes entre les répétitions.

### Facilitation:

Lever les jambes un peu plus haut les descendre moins bas; plier les jambes; maintenir seulement la position.

### Complication:

Ajouter du poids (au niveau des chevilles).

### Variante I:

Lever et baisser les jambes de manière alternée.

### Variante II:

Plier et tendre les jambes devant soi (ou sur les côtés).

