

Joindre les mains et les pieds en position couchée sur le dos

Centre du corps:

abdominaux

Couché sur le dos, bras et jambes tendus dans le prolongement du corps et légèrement soulevés, replier le corps de manière à ce que les mains touchent la pointe des pieds (ou tout au moins les tibias) (lever les bras et les jambes en même temps).

Attention:

Ne pas poser les bras et les jambes au sol (tension permanente).

Facilitation:

Abaisser complètement les bras et les jambes après chaque exécution (pause); soulever moins haut les bras et les jambes.

Complication:

Poids supplémentaire aux bras et/ou aux jambes.

Variante:

Bras en avant, replier le corps à partir de cette position.

