

Soulever et abaisser les jambes en alternance en position couchée sur le dos

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux

Couché sur le dos, les bras reposent latéralement à plat sur le sol (ou placer les mains sous les fesses/ou croiser les mains derrière la tête), tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), bouger les jambes tendues légèrement soulevées de haut en bas en alternance constante (flexion/extension des hanches).

Attention:

Contact permanent du dos (inférieur) avec le sol (pas de dos creux, contracter consciemment le ventre), ne pas poser les jambes.

Faciliter:

Choisir un élastique à faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

