

## Soulever et abaisser une jambe en appui sur l'avant-bras en alternance

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

Lors de l'appui sur les avant-bras (plank), les jambes tendues et le haut du corps forment pratiquement une ligne. Les jambes sont appuyées sur la pointe des pieds et le haut du corps sur les avant-bras. Les avant-bras sont parallèles entre eux et reposent à plat sur le sol avec le haut des bras à la verticale (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude). Tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), lever et baisser une jambe en alternance (extension alternée des hanches).

### Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas étirer les fesses vers le haut ou les laisser s'affaisser, contracter le ventre). Les mains ne doivent pas se toucher/se fermer.

### Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

### Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les jambes et/ou sur le dos) ; support instable pour les bras.

### Variante:

En position de pompes (au lieu d'appui sur les avant-bras).

