

Explication des exercices

Rapprocher le coude et le genou en croix en position quadrupédie – droite

Corps entier: fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule

À 4 pattes, tendre le bras droit avec le fusil d'assaut et la jambe gauche, puis sans poser, regrouper le coude et le genou sous le tronc.

Attention: tête, tronc, hanches et jambes forment une ligne.

Faciliter: ne pas lever les bras et les jambes à l'horizontale ; se contenter de maintenir la position avec le bras et la jambe tendus.

Complicuer: -

Illustration

