

Flexion latérale d'une jambe en appui sur les avant-bras en alternance

Centre du corps:

abdominaux

Appui sur les avant-bras, plier alternativement une jambe et amener le genou correspondant sur le côté en direction du coude (ne pas poser le genou).

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux restent sur une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les abdos).

Facilitation:

Ramener les genoux moins loin vers l'avant ; seulement maintenir la position ; poser un genou au sol et n'entraîner qu'un côté (changer de côté lors du passage suivant).

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos ou sur les jambes); surface instable sous les avant-bras.

