

Extension et flexion d'une jambe en alternance en position de pompes

Centre du corps:

abdominaux

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), plier alternativement une jambe et la décoller légèrement du sol puis ramener le genou entre les bras.

Attention:

Garder le haut du corps le plus stable possible, ne pas cambrer le dos (contracter les abdos).

Facilitation:

Maintenir uniquement la position de base (position de pompes); décoller à peine la jambe du sol et/ou la ramener moins loin vers l'avant.

Complication:

Poids supplémentaire sur les jambes; support instable sous les mains.

Variante:

Amener les genoux en diagonale (vers le bras opposé).

