

Soulever et abaisser le bassin en appui sur les épaules

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Personne au sol: couché sur le dos, jambes pliées, bras posé sur le sol le long du corps, lever et baisser le bassin (ne pas poser les fesses).

Personne debout: appuie sur les hanches de la personne au sol de façon à créer une résistance.

Attention:

Ne pas cambrer le dos, pousser les genoux vers l'extérieur, s'adapter au partenaire (pression et intensité).

Facilitation:

Seulement maintenir la position (sans lever et baisser le bassin), moins de pression sur les hanches du partenaire.

Complication:

Plus de résistance/pression de la part de la personne debout; surface instable.

