

Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale

Centre du corps:

muscles du dos

Couché sur le ventre, bras pliés à côté de la tête (coudes à hauteur des épaules), soulever et abaisser le haut du corps.

Attention:

Ne pas poser complètement le haut du corps et les jambes.

Facilitation:

Croiser les bras sur la poitrine; soulever moins le haut du corps; maintenir uniquement la position avec le haut du corps soulevé.

Complication:

Bras tendus, poids supplémentaire en position haute.

Variante:

Soulever et abaisser alternativement le haut du corps en pliant et en tendant les bras.

