

Extension et flexion des bras et des jambes en position assise en alternance

Centre du corps:

abdominaux

Assis, jambes serrées et légèrement décollées du sol (genoux près de la poitrine), torse redressé, tenir le pistolet dans les deux mains, bras tendus en avant des genoux, tendre les jambes, se pencher simultanément en arrière avec le torse et ramener les bras (pistolet) vers le corps/fléchir les bras de manière à ce que les mains touchent la poitrine (mouvement de rame). Inverser ensuite la séquence de mouvements en ramenant les jambes dans la position de départ/en les pliant, en tendant à nouveau les bras et en redressant le torse (mouvement de rameur).

Attention:

Ne pas poser les jambes et le haut du corps.

Facilitation:

Seulement maintenir la position; moins tendre les jambes.

