

Ramener une jambe sur le côté en position de flexion des genoux en alternance

Bas du corps: muscles inférieurs de la jambe, muscles des cuisses, muscles fessiers, abducteurs

Position de flexion des genoux (accroupissement profond), un élastique étant tendu entre les jambes (un peu au-dessus des genoux), déplacer alternativement une jambe du côté correspondant (poser complètement le pied) et la ramener à la position de départ.

Attention:

La position de départ en position de flexion des genoux reste toujours stable/inchangée.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

