

Soulevé de bassin en appui sur les épaules

Corps entier:

muscles des cuisses, fessiers

Couché sur les épaules, les jambes pliées avec les pieds posés sur le sol (talon en dessous du genou) et les bras placés le long du corps. Soulever maintenant le bassin et maintenir la position au point le plus haut.

Attention:

Le haut du corps et les cuisses forment pratiquement une ligne, le haut du corps ne reposant que sur les épaules.

Facilitation:

Soulever le bassin moins haut (le haut du corps et les cuisses ne sont pas sur la même ligne).

Complication:

Poids supplémentaire sur les hanches; surface instable sous les pieds.

Variante:

Plier une jambe sur l'autre ou levez une jambe et la garder dans le prolongement du haut du corps (changement de côté lors du prochain passage).

