

Appui latéral sur les avant-bras et oscillation du bassin – gauche

Centre du corps:

abdominaux

Gainage latéral sur l'avant-bras gauche (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Lever et baisser le bassin.

Attention:

La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière); l'épaule doit être au-dessus du coude.

Facilitation:

Poser les genoux au sol ou seulement tenir la position de gainage.

Complication:

Poids supplémentaire (sur les hanches); support instable (possible aussi bien pour le bras que pour les jambes); lever et abaisser la jambe supérieure dès que le Centre du corps est soulevé pour un entraînement supplémentaire des abducteurs.

