

Appui latéral sur les avant-bras avec abduction et adduction de la jambe - droite

Corps entier:

abdominaux, abducteurs

En appui sur l'avant-bras droit (éventuellement contre le mur pour avoir la position correct), soulever et baisser la jambe droite, le bras libre est tendu vers le plafond ou appuyé sur la hanche.

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière). Maintenir l'épaule au-dessus du coude.

Facilitation:

Poser les genoux au sol; moins écarter la jambe supérieure; seulement maintenir la position.

Complication:

Ajouter du poids sur la hanche ou la jambe en mouvement; surface instable (à placer sous l'avant-bras ou sous les pieds).

