

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

Corps entier:

abdominaux, abducteurs

En appui sur l'avant-bras gauche (éventuellement contre le mur pour avoir la position correct), soulever et baisser la jambe gauche, 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).

