

## Soulever et abaisser la jambe en position ventrale - droite

Bas du corps: muscles fessiers

Couché sur le ventre, tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), une jambe (droite) légèrement soulevée. De cette position, soulever nettement la jambe d'entraînement (droite) qui n'est que légèrement fléchie (extension unilatérale de la hanche) et la redescendre dans la position de départ.

### Attention:

Ne pas abaisser complètement la jambe d'entraînement.

### Faciliter:

Choisir une bande élastique avec une résistance moindre.

### Complicquer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

