

Abduction et adduction des jambes en position de pompes

Centre du corps: muscles abdominaux

Position de pompes (appui haut/high plank, visage/regard vers le bas), tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), amener les jambes alternativement sur le côté (abduction des hanches des deux côtés) et à nouveau vers le milieu (pied droit sur le côté, pied gauche sur le côté, pied droit au milieu, pied gauche au milieu, etc.)

Attention:

Garder le haut du corps stable, pas de dos creux (contracter le ventre).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les jambes et/ou sur le dos) ; support instable pour les bras.

Variante I:

En appui sur les avant-bras (au lieu de la position de pompes).

Variante II:

Ecarter les jambes simultanément en faisant de petits sauts et les rapprocher à nouveau dans la position de départ.

