

Muscles latéraux du tronc – Exercice de base



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



De cette position, soulever et abaisser la jambe tendue.

Muscles latéraux du tronc – Plus facile



Appui latéral sur un coude, sur un caisson ou une table (à hauteur de hanches); bassin aligné.



Abaissier le bassin vers le caisson puis le redresser, le corps n'oscillant pas d'avant en arrière.

Variante: Soulever et abaisser la jambe supérieure.

Muscles latéraux du tronc – Plus difficile



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



De cette position, lever et abaisser le bras libre.

Variante: Lever une jambe (voir exercice de base); jambes sur un support instable (p. ex. coussin).