

## Muscles stabilisateurs du tronc – Exercice de base



En appui facial sur les coudes, corps tendu, ventre rentré, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution.

**Variante:** Lever un bras en diagonale.

## Muscles stabilisateurs du tronc – Plus facile



En appui sur le caisson (hauteur de hanches), contre les espaliers, sur une table ou contre le mur; contracter les abdominaux et garder le corps droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Lever une jambe vers l'arrière, pointes de pied tendues.

## Muscles stabilisateurs du tronc – Plus difficile



En appui facial sur les coudes, sur un support instable (p. ex. coussin); contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution.