

### **Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie**

- Sur les mains et les genoux, les mains bien à plat au sol sous les épaules.
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- Étendre le bras droit et la jambe gauche de façon à créer une ligne diagonale entre le poignet et la cheville.
- Ramener le coude droit et le genou gauche afin qu'ils se touchent.
- Revenir à la position initiale et répéter du côté opposé.

