

Extension bras/jambe, allongé

- Sur le dos, bras allongés le long du corps, paumes face au sol.
- Soulever les genoux vers la poitrine, de manière à ce que genoux et hanches forment un angle de 90°, tout en soulevant les bras vers le plafond.
- Abaisser la jambe et le bras gauches vers le sol, tout en soulevant le bras droit audessus de la tête.
- Revenir à la position initiale et recommencer de l'autre côté pour compléter l'exercice.

