

Posture de départ :

- Allongez-vous sur le dos au sol
- Jambes pliées et pieds à plat au sol, largeur bassin
- Les deux mains sont entre les deux omoplates, coude en arrière
- Menton est légèrement sorti de la poitrine
- Tête dans l'axe de la colonne vertébrale



Mouvement et respiration :

- Comme si vous vouliez faire toucher l'épaule gauche et le genou droit.
- Décollez les omoplates, épaule gauche en direction du genou droit.
- Décollez le genou droit et l'amenez en direction de l'épaule gauche
- Attention pas besoin de faire toucher, c'est juste pour imaginer le mouvement
- Expirez par la bouche à chaque fois que vous décollez le buste.



Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 6 répétitions de chaque côté, alternez gauche et droite
- Niveau initié : faites 12 répétitions de chaque côté, alternez gauche et droite

Astuces / Conseils / Important :

- Reposez bien la tête sur les avant-bras pour ne pas tirer sur la nuque