

## Poussée vers le ciel : flexion et extension des jambes acte 2

**Muscles sollicités :**  
**Grand Droit**  
**Transverses**

### Posture de départ :

- Allongez-vous sur le dos au sol
- Bras au sol et perpendiculaire au tronc, paumes de mains en direction du sol
- Tête est au sol dans l'axe de la colonne vertébrale, dans la continuité de la colonne vertébrale
- Menton est légèrement rentré dans la poitrine
- Lombaires plaquées au sol
- Jambes sont pliées et les pieds avec un écart largeur bassin



### Mouvement et respiration :

- Faites des flexions et extensions des jambes contrôlées
- Lors de l'extension contractez les abdos et écrasez le ventre, le nombril en direction du sol
- Décollez légèrement le bassin en direction du plafond en fin de mouvement et bloquez
- Expirez par la bouche à chaque extension

### Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 10 élévations avec un blocage de 2 secondes
- Niveau initié : faites 20 élévations avec un blocage de 4 secondes



### Astuces / Conseils / Important :

- Placez les mains sous les fessiers si c'est trop difficile ou pour protéger le bas du dos
- Contrôlez la descente du bassin



## EXERCICE 04

<https://sport-orientation-sante.com>

[CHAINE YOUTUBE](#)

*Reprendre le sport, oui à un corps en meilleure forme*  
Les fiches sont la propriété de Sport Orientation Santé.com