

### Posture de départ :

- Asseyez-vous sur une chaise ou un swiss ball
- Pieds en flexions et posés sur une chaise en face de vous
- Jambes parallèles au sol
- Dos bien droit pendant tout l'exercice
- Mains tiennent le bord de l'assise
- Bras sont légèrement pliés

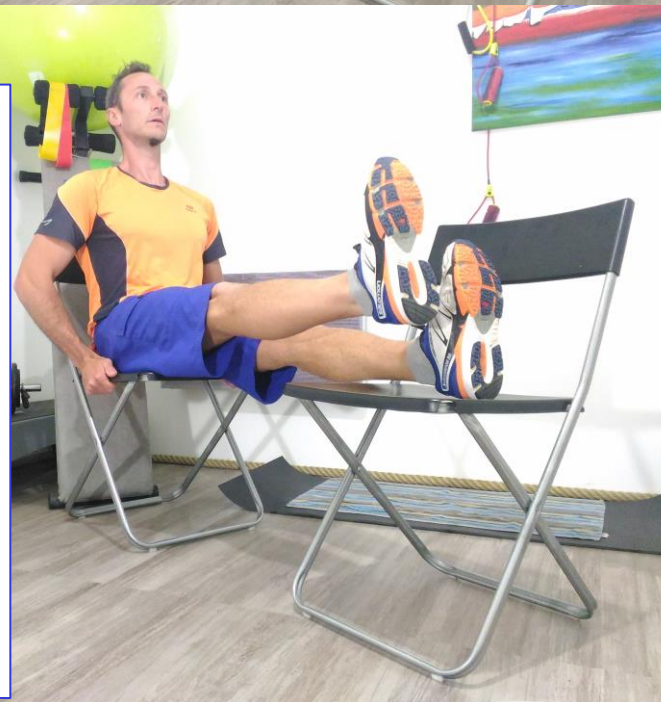


### Mouvement et respiration :

- Levez la jambe gauche de 10 cm en direction du plafond et bloquez 10 secondes
- Revenez à la position de départ et alternez
- Expirez en montant et pendant le blocage

### Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 8 répétitions de chaque côté
- Niveau initié : faites 15 répétitions de chaque côté



### Astuces / Conseils / Important :

- Attention à ne pas cambrer
- Le buste reste droit
- Trop difficile, ne bloquez pas mais faites des montées et descentes sans reposer le pied sur la chaise



## EXERCICE 53