

1 Placement :

- ✓ Placez le swiss-ball contre le mur
- ✓ Placez en contact du swiss-ball votre épaule
- ✓ Genou droit à la hauteur des hanches
- ✓ Pied gauche en appui
- ✓ Bras droit bas
- ✓ Bras gauche fléchi devant le buste
- ✓ Poitrine sortie & épaules basses

2 Action :

- ✓ Fléchissez votre jambe d'appui
- ✓ Abaissez votre genou droit & votre bras gauche
- ✓ Montez votre bras droit
- ✓ Réalisez une rotation du buste
- ✓ Revenez en position de départ

3 Cet exercice est conseillé dans les cas suivants :

- ✓ Amélioration de la force des jambes
- ✓ Amélioration des stabilisateurs de hanches
- ✓ Amélioration du gainage
- ✓ Prévention des blessures