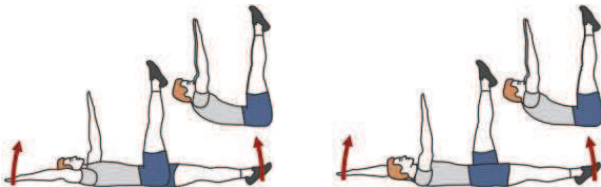


Notes:

1. Jack Knife / Jambe bras alternés



- Garder les abdos tendus et les jambes droites Au sol, jambe et bras opposés levés et perpendiculaires au sol Lever le corps vers le haut en ramenant le bras et la jambe Redescendre l'autre jambe et l'autre bras

2. Jack Knife Crunch avec poids



- Garder les abdos tendus Placer une charge entre les jambes Lever le tronc et les jambes simultanément

3. Jack knife en suspension / Lever de jambes



- Garder les abdos tendus et les mains à la largeur des épaules
- Débuter les jambes droites sous le corps, lever les jambes droites devant vous en essayant de toucher la barre de soutien

4. Jambes en écart extensions de chevilles



- Garder le dos droit et les abdos tendus Jambes en écart, genoux vers l'extérieurs, garder une position basse

5. Jambes en écart pied sur ballon / Stabilisation



- Garder le dos droit et les abdos tendus