

Fiche n°3 : psoas iliaque



Position de départ

- Genou gauche fléchi sur le tapis et pied droit posé à plat au sol devant soi
- Genou droit fléchi à environ 90°
- Mains aux hanches ou en appui sur la cuisse

Exécution

- Rentrer le ventre et contracter les fessiers (rétroversion du bassin)
- Avancer le genou droit
- Maintenir la position 20 à 40 secondes

Corrections

- Maintenir le ventre rentré et les fessiers contractés pour ne pas trop cambrer le bas du dos