

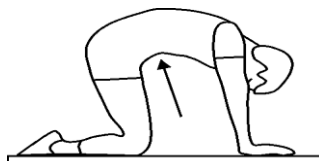
« UN DOS EN FORME »

(5 À 10' / JOUR)

TRANSVERSE DE L'ABDOMEN



Rentrer le ventre en expirant et
basculer le bassin sur le sol
Tenir 4 x 20 secondes



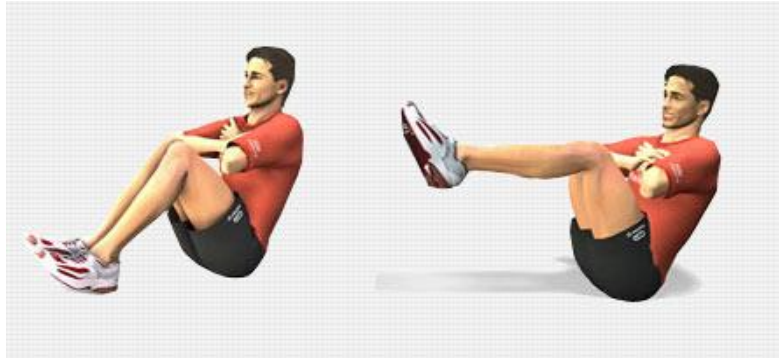
Rentrer le ventre en expirant
Tenir 4 x 20 secondes

GAINAGE :



Tendez une jambe en arrière, tendez simultanément le bras opposé en avant, près de la tête. Lentement, laissez monter la jambe en étirant la colonne à l'aide de la main et du pied. Les lombaires ne doivent pas s'affaisser.

Maintenir 20'' la position. Puis faire 10 mouvements. Changer de côté, puis étirer le dos.



Lever lentement les pieds vers le haut tout en maîtrisant l'équilibre du corps. Maintenir la position pendant 20 secondes. Descendre lentement les pieds vers le sol.



Rester dans l'une des deux positions entre 10 et 30 sec à répéter 3 fois ! Pour que l'exercice soit efficace on sert les abdos, les fesses et on tient !



Fessiers : Gainage sur les épaules : (10" maintien + 10 mouvements) x 3. Contraction des fessiers en montant. Rétroversion du bassin. Ne pas cambrer.