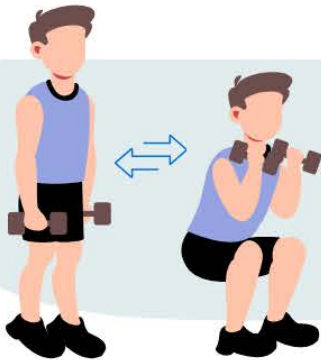


Renforcer son Dos

Objectif
10 MIN
Un dos renforcé



Les Squats

Pieds largeur de bassin, plier les genoux pour descendre les fesses jusqu'aux genoux, puis remonter. Attention à ne pas rentrer les genoux vers l'intérieur !

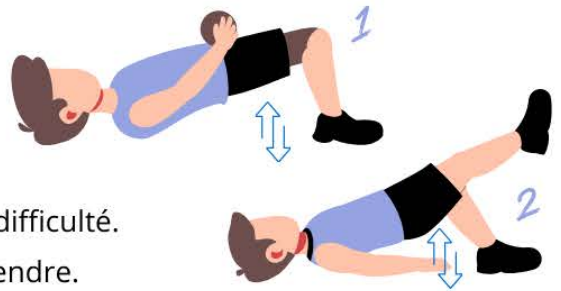
Option : Avec des poids dans les mains.
20 répétitions, ou + si affinité.

Le Pont

Pieds sous les genoux, lever le bassin tout en rentrant le nombril, puis reposer au sol.
20 répétitions, ou + si affinité.

Option 1 : poser un poids sur le ventre pour augmenter la difficulté.

Option 2 : lever une jambe en l'air, puis monter et descendre.



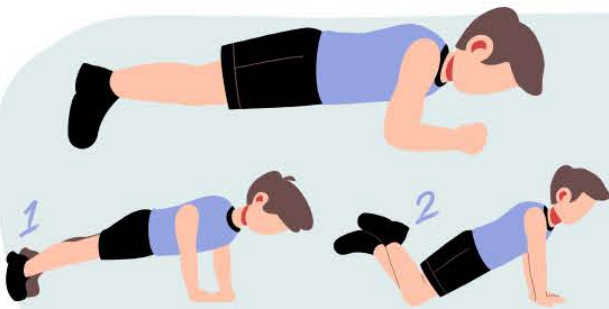
Gainage : La Planche

Sur les pointes de pieds et les avant-bras, le dos droit. Attention à ne pas cambrer ! Serrer le ventre, contracter les fessiers.

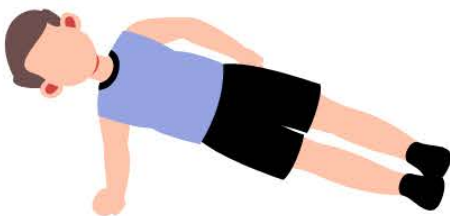
Minimum 30 secondes, ou + si affinités.

Option 1 : sur les mains ou les poings. Attention à ne pas rentrer la tête dans les épaules.

Option 2 : sur les genoux.



Gainage Latéral



Coude sous l'épaule, les chevilles l'une sur l'autre, dans l'allongement du corps. Soulever les hanches du sol pour soutenir son poids sur l'avant-bras.

Durée : 30 sec à 1 min de chaque côté.



Superman

Contracter fessiers et lombaires pour lever en même temps les bras, jambes et la poitrine du sol. Tenir la position, puis redescendre lentement. Attention, la tête ne doit pas partir en extension ! Chaque phase a une durée de 2 sec.

Durée : environ 1 min.

La Chaise

Dos à plat contre le mur, chevilles sous les genoux. Les fessiers à la même hauteur que les genoux.
Durée : 1 min, ou + si affinité.

