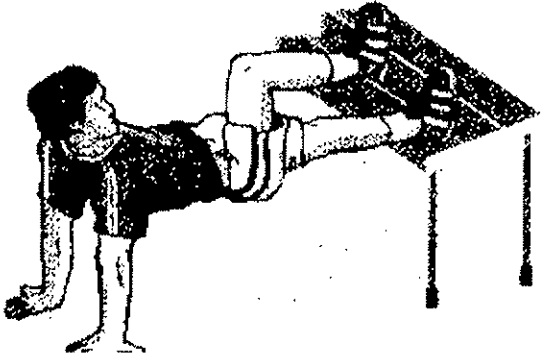
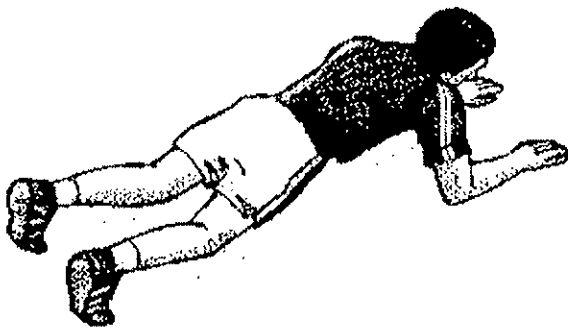


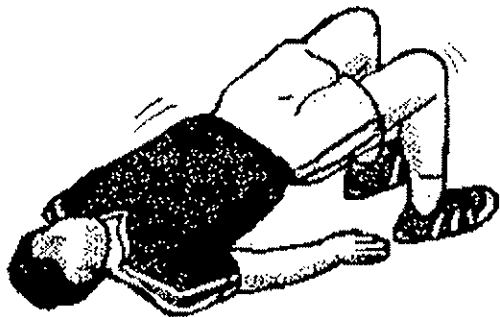
Gainage latéral 20 secondes
Effectuer un relevé de hanches



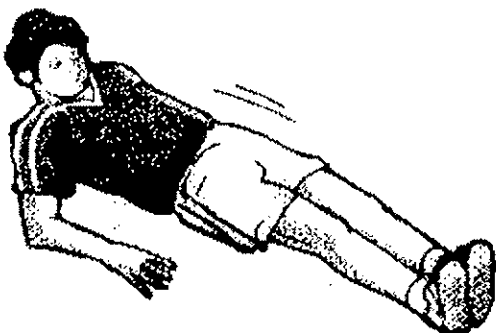
Araignée inversée 20 secondes
Effectuer une élévation du bassin sur une jambe



Gainage facial 20 secondes
Attention de ne pas avoir le dos creux



Pont : contraction - relâchement
On s'allonge sur le dos, on fléchit les pieds à 90°, on pose les pieds à plat sur le sol (écart largeur des épaules). On place les mains sur le sol près des hanches, on contracte les muscles du dos et fessiers pour lever les hanches entre 15 et 20 cm. Maintenir la position 6 secondes puis revenir à la position initiale, recommencer avec l'autre jambe 6 secondes (2 fois).



Gainage dorsal 20 secondes
Sur les avant bras