

Gainage Acte 4 L'escaladeur

Muscles sollicités :
Lombaires
Transverses
Obliques

Posture de départ :

- Allongez-vous sur le ventre
- En appui sur les mains au sol
- Mains avec un écart légèrement supérieur aux épaules
- Menton est légèrement rentré dans la poitrine
- Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale
- En appui sur la pointe de pied et talons en arrière
- Faites une rétroversion du bassin
- Dos bien droit



Mouvement et respiration :

- Alternez les montées de genoux en direction de l'épaule opposée
- Expirez en montant le genou en direction de l'épaule

Séries et répétitions :

- Niveau débutant : Faites 10 répétitions de chaque côté
- Niveau initié : Faites 15 répétitions de chaque côté



Astuces / Conseils / Important :

- Trop difficile, ne faites qu'un côté puis changez
- Faites une légère torsion du bassin



EXERCICE 49

<https://sport-orientation-sante.com>

[CHAINE YOUTUBE](#)

Reprendre le sport, oui à un corps en meilleure forme
Les fiches sont la propriété de Sport Orientation Santé.com