

Posture de départ :

- Allongez-vous sur le dos au sol
- Mains posées sur le ventre
- Tête est au sol dans l'axe de la colonne vertébrale, dans la continuité de la colonne vertébrale
- Menton est légèrement rentré dans la poitrine
- Jambes sont fléchies
- pieds au sol avec un écart largeur de bassin
- Lombaires plaquées au sol, faites une rétroversion du bassin

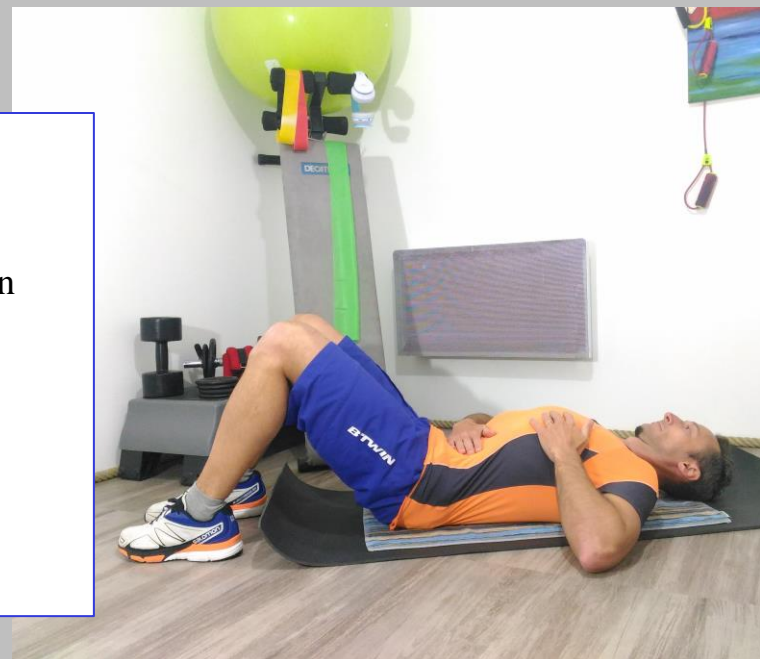


Mouvement et respiration :

- Inspirez et gonflez le bas du ventre
- Expirez lentement, rentrez le ventre un maximum en contractant les abdos
- Nombril en direction du sol

Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 6 fois
- Niveau initié : faites 12 fois



Astuces / Conseils / Important :

- Pas de blocage de respiration, pas d'apnée
- Rentrez le ventre comme si vous deviez rentrer dans une eau glacée
- Évacuez tout l'air



EXERCICE 05

<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