

Posture de départ :

- Allongez-vous sur le dos au sol
- Bras au sol le long du corps, paumes de mains en direction du sol
- 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 et les pieds sont au sol avec un écart légèrement supérieur à la largeur de bassin
- Lombaires plaquées au sol, attention à ne pas cambrer



Mouvement et respiration :

- montez le bassin en direction du plafond grâce à la contraction des abdos et des fessiers et bloquez 3 secondes
- redescendez sans reposer le bassin au sol pour maintenir une contraction
- expirez par la bouche en montant le bassin et rentrez le ventre

Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 12 répétitions
- Niveau initié : faites 20 répétitions



Astuces / Conseils / Important :

- Trop difficile : Ne faites pas le blocage de 3 secondes en haut

EXERCICE 12

<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