

Gainage Acte 1

Muscles sollicités :
Lombaires
Transverses

Posture de départ :

- Mettez-vous ventre face au sol
- Avant-bras en appui au sol et coude dans l'alignement de l'épaule
- 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 :

- Vous êtes en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds
- Descendez bien le bassin pour être droit comme une planche
- Inspirez et expirez lentement par la bouche durant tout le long de l'exercice
- Dans l'expiration, rentrez le ventre

Séries et répétitions :

- Niveau débutant : Bloquez 20 à 30 secondes
- Niveau initié : Bloquez 1 min



Astuces / Conseils / Important :

- Trop facile, éloignez vos pointes de pieds, talons toujours en arrière
-



EXERCICE 38

<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