

## Gainage à l'envers Acte 2

**Muscles sollicités :**  
Lombaires  
Grand droit  
Transverses

### Posture de départ :

- Asseyez-vous sur le sol
- Jambes parallèles et allongées devant vous
- Mains derrière vous avec les doigts pointés vers les hanches
- Menton légèrement dans la poitrine
- Tête dans l'axe de la colonne vertébrale
- Fixez un point au plafond



### Mouvement et respiration :

- Poussez sur les bras et soulevez la poitrine
- Serrez les fesses et décollez les hanches en direction du plafond
- Vous devez former une planche des pieds aux épaules
- Maintenez la position et montez la jambe gauche tendue vers le plafond et alternez



### Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 10 répétitions de chaque côté en alternant
- Niveau initié : faites 20 répétitions de chaque côté en alternant

### Astuces / Conseils / Important :

- fixez un point au plafond pour placer votre tête



## EXERCICE 37

<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