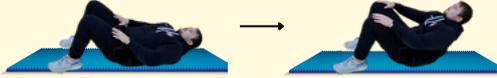




ABDOS/DORSAUX/GAINAGE

Exercice 1



- En encrant le nombril, décoller les omoplates tout en fixant un point au plafond.

Exercice 2



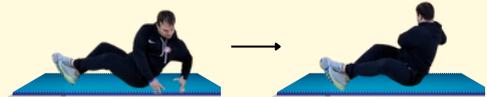
- Départ jambes tendues, enrôler le bassin puis projeter les pieds le plus haut possible.
- A la redescente, les pieds ne touchent pas le sol.

Exercice 3

- Se placer en position de planche (dos en courbure naturelle).
- Pousser dans les pointes de pied.
- Essayer de ramener les coudes vers les pieds.



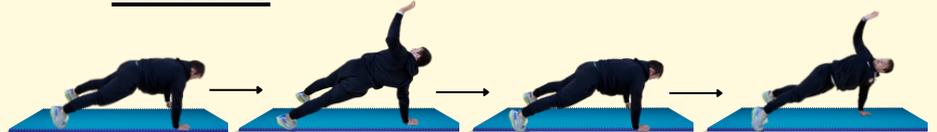
Exercice 4



- Assis avec les pieds décollés, faire des rotations de buste.

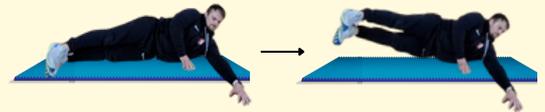
Exercice 5

- Planche à 4 appuis.
- Faire une rotation des épaules en appuyant fort dans le sol avec sa paume et en regardant la main qui tourne.

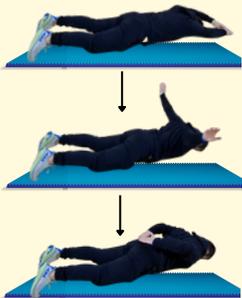


Exercice 6

- Soulever l'intégralité de la jambe en gardant le bassin au sol.
- Retenir la descente.

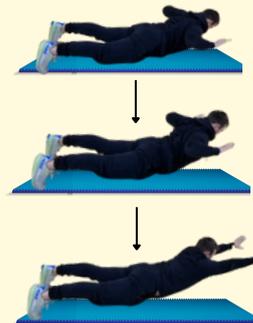


Exercice 7



- Paumes de mains orientées vers le sol.
- Monter les mains le plus haut possible. Rotation des paumes au milieu du mouvement.
- Paumes de mains orientées vers le ciel.

Exercice 8



- En gardant les pieds au sol, monter le buste le plus haut possible tout en serrant les omoplates vers le bas.
- Faire une extension des bras vers l'avant puis revenir en position initiale.

Exercice 9

- Serrer les omoplates vers le bas.
- En les gardant serrées le plus possible, monter les mains.



Exercice 10

- Omoplates serrées, coudes proches du corps.
- Avancer les mains puis revenir en position initiale.



LA VIDÉO 

<https://youtu.be/gYqmGSONOow>