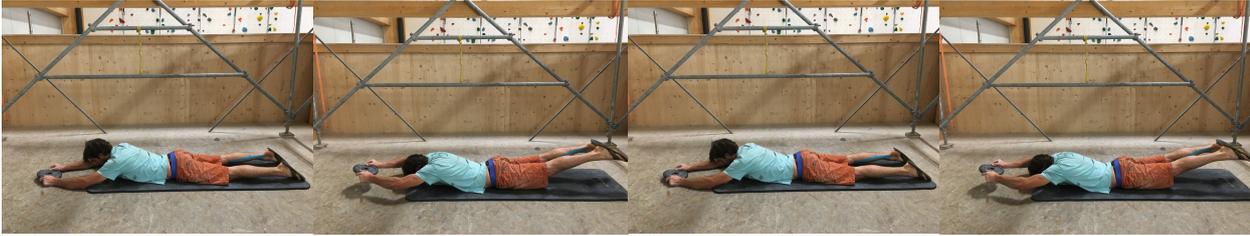


Gainage dorsal au sol et sur boule

Au sol



Prendre dans les mains un petit poids ou une barre puis soulever les jambes et les bras en même temps et reposer. Faire des séries de cette manière. Si l'exercice est trop dur, le faire sans poids.

Bas du dos classique



Descendre et monter comme sur les images le plus longtemps possible.

Si vous n'avez pas d'appareil de musculation, vous pouvez faire cela sur une table et vous faire tenir les pieds par une autre personne. Si l'exercice est trop facile vous pouvez prendre un poids supplémentaire.

Attention à ne pas monter trop haut pour ne pas cambrer le dos. Celui-ci doit rester droit !

Régler l'appareil ou le bord de la table à environ 5 cm sous le nombril.

Bas du dos avec poids



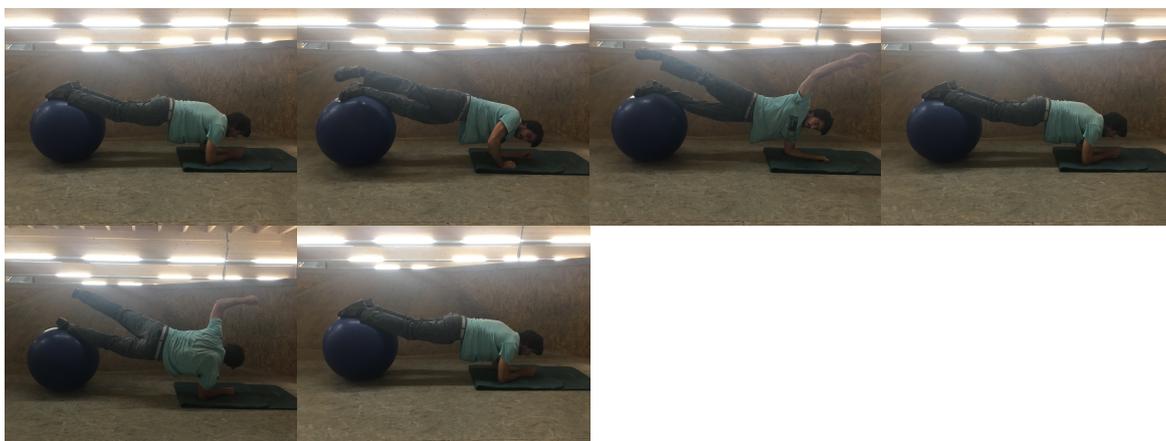
Rester statique comme sur les images le plus longtemps possible. Avec des petits poids dans les mains faire des va-et-vient.

Si vous n'avez pas d'appareil de musculation, vous pouvez faire cela sur une table et vous faire tenir les pieds par une autre personne. Si l'exercice est trop facile vous pouvez jongler entre descendre et monter puis faire les va-et-vient avec les bras.

Attention à ne pas monter trop haut pour ne pas cambrer le dos. Celui-ci doit rester droit !

Régler l'appareil ou le bord de la table à environ 5 cm sous le nombril.

Exercice de gainage ventral et dorsal sur boule



Comme sur les images, se tourner sur un côté puis monter le bras et la jambe en même temps. Redescendre et faire l'autre côté. Faire des séries de cette manière.

Attention à garder la tension dans le corps. Le ballon ne doit pas bouger.