

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE + ETIREMENTS DU DOS



ne pas cambrer, grandir le corps



possible en mouvement ou bras uniquement



contracter les abdos et plaquer le dos



monter et descendre le bassin ou garder la position



jambe sur bassin puis tendre la jambe



jambe tendue puis ramener la cuisse vers le bassin



fessiers sur talons et avancer les mains



bien redresser le buste



genou plaqué au sol, bras à 45° environ



possible de ramener jambe au sol vers la poitrine

Tenir 3 x 30 secondes (ou 15 répétitions) chaque position de renforcement et 2 x 40/50 secondes chaque position d'étirement.

Vous pouvez retrouver les exercices en vidéo sur la page sportinspiration78 de youtube :  
<https://www.youtube.com/user/sportinspiration78/videos>