

Renforcement ceinture abdominale



Balancement du tronc



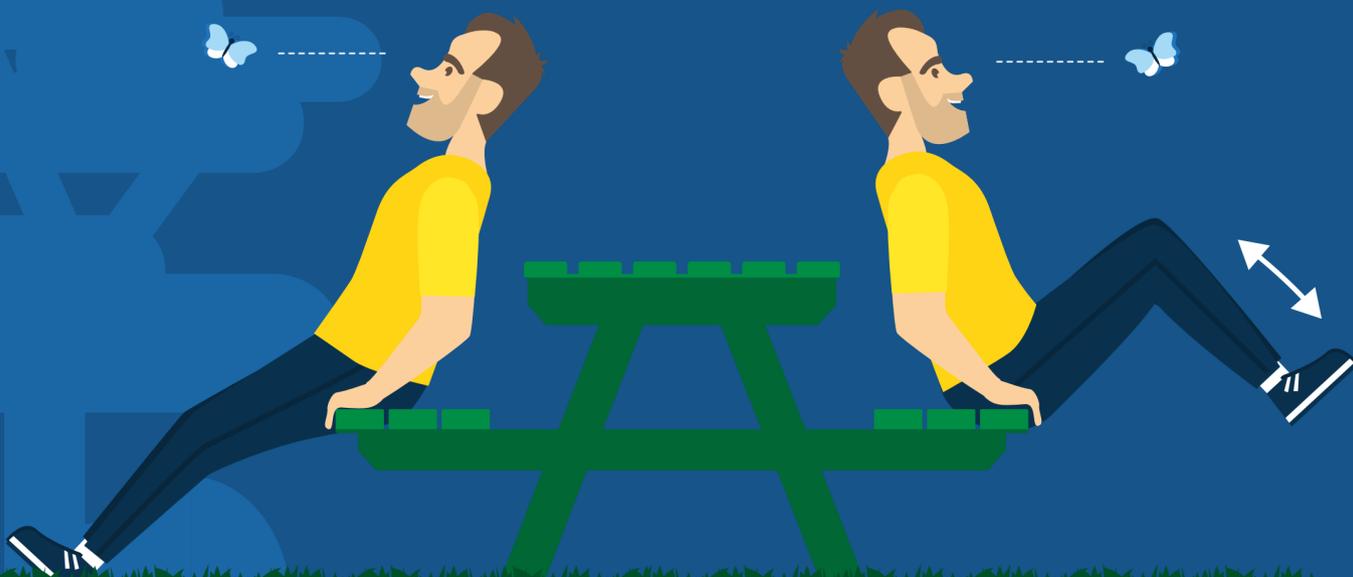
✓ 1 à 3 séries ↻ 5 à 15 répétitions

1

Assoyez-vous sur le devant du siège, éloignez un peu les pieds vers l'avant et placez les bras à l'horizontale.

2

Inclinez le dos vers l'arrière en le gardant droit puis remontez.



Élévation des genoux



✓ 1 à 3 séries ↻ 5 à 15 répétitions

1

Assoyez-vous sur le devant du siège, agrippez le bord de l'assise et inclinez-vous légèrement vers l'arrière.

2

Levez les jambes puis redescendez les pieds au sol.

La tortue

Imite la tortue qui est prise sur le dos en bougeant tes bras et tes jambes !

