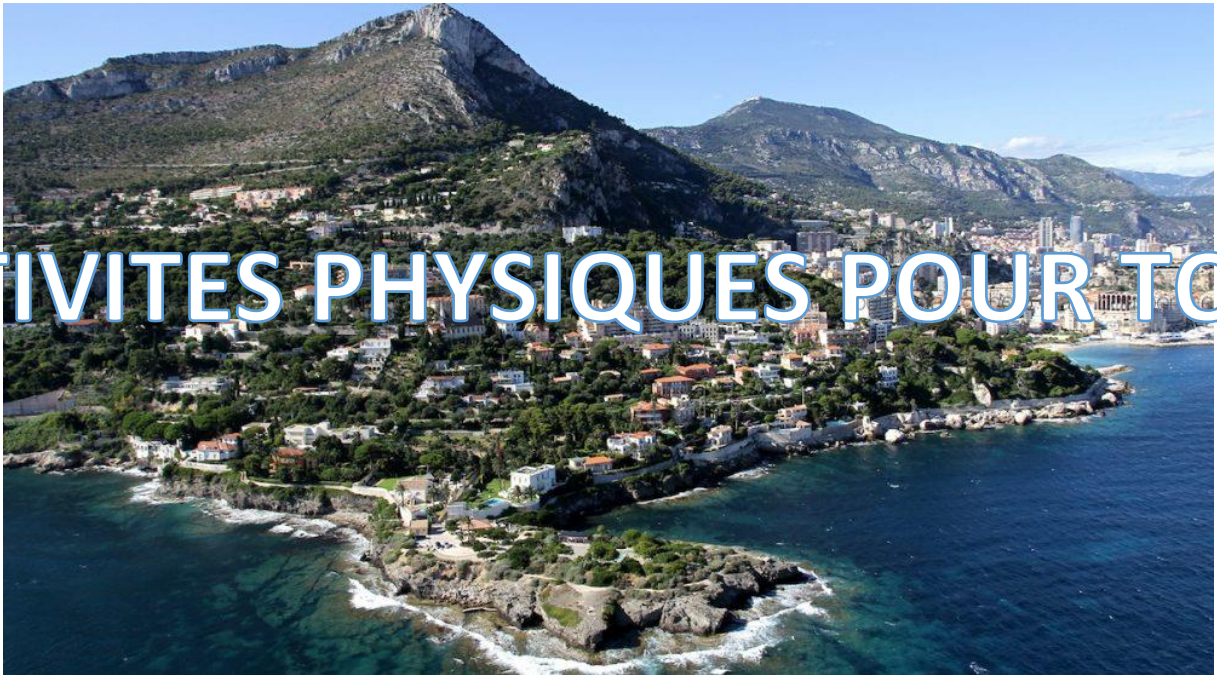
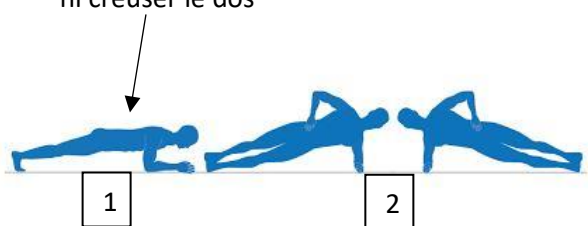


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

<p>Ne pas monter les fesses, ni creuser le dos</p>  <p>1 2</p> <p><u>Maintenir une respiration tout en contractant les fesses et les abdominaux</u></p>	<p>Gainage</p> <p>Matériel : Tapis (facultatif)</p> <p>Descriptif :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Gainage ventral : Ventre face au sol, se mettre en appui sur les pointes des pieds et sur les coudes2) Gainage costal : De profil au sol, se maintenir en appui sur 1 coude/avant-bras et une jambe (cheville) <p>Objectif de l'exercice :</p> <p>→ Réaliser une série de 30 secondes par position, 45 secondes de récupération à la fin de la série (position allongée sur le ventre les bras le long du corps) / Réaliser 3 répétitions</p> <p>Muscles sollicités : Cuisses, abdominaux, fessiers.</p>
	<p>Nos conseils :</p> <ul style="list-style-type: none">→ Commencer par des séries courtes (mais réaliser 3 répétitions) puis augmenter la durée au fil des jours→ Respiration très importante→ Les premières fois sont difficiles, les progrès vont très vite arrivés ACCROCHEZ VOUS !!!