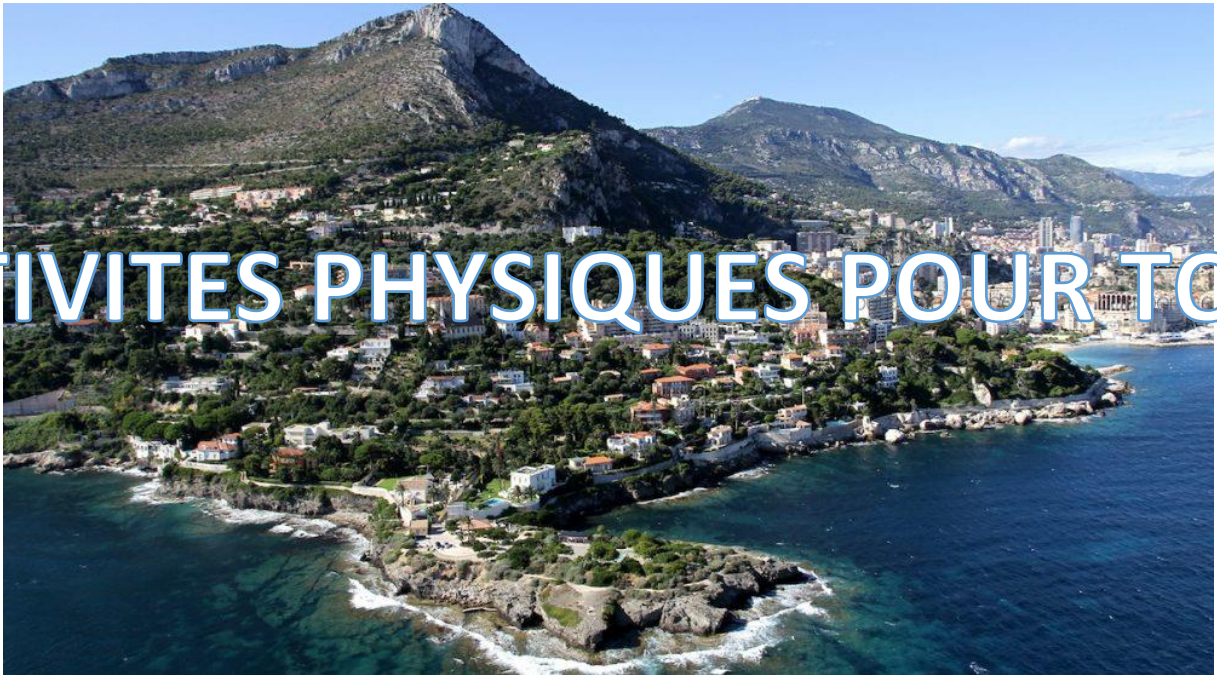
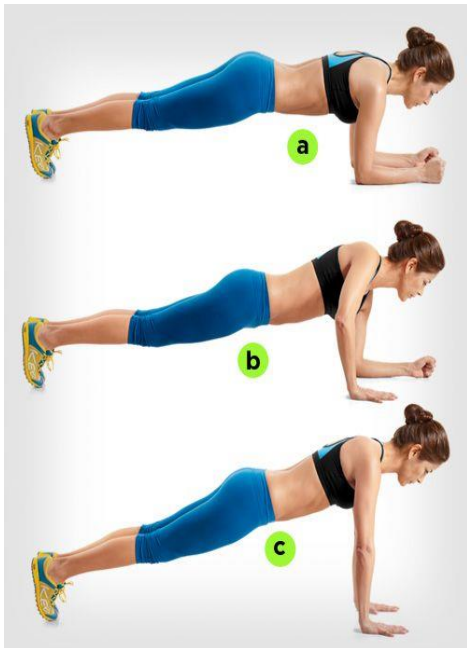


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ADULTES



### Gainage commando

**Matériel :** Tapis / Serviette.

**Descriptif :** En position de gainage ordinaire sur les avant-bras, on monte sur la main droite, puis la gauche, puis on redescend sur l'avant-bras droit, puis le gauche.

**Objectif de l'exercice :**

→ Réalisez 3 séries de 30 secondes avec 15 secondes de repos. Pour accentuer la difficulté de l'exercice, réalisez 3 séries de 45 secondes / 1 minute avec 15 secondes de repos.

**Muscles sollicités :** Cet exercice travaille la stabilité, les abdominaux, les muscles des épaules et des bras.

**Conseil :** Contractez bien votre ceinture abdominale et à éviter de faire bouger le bassin qui doit rester « verrouillé ».