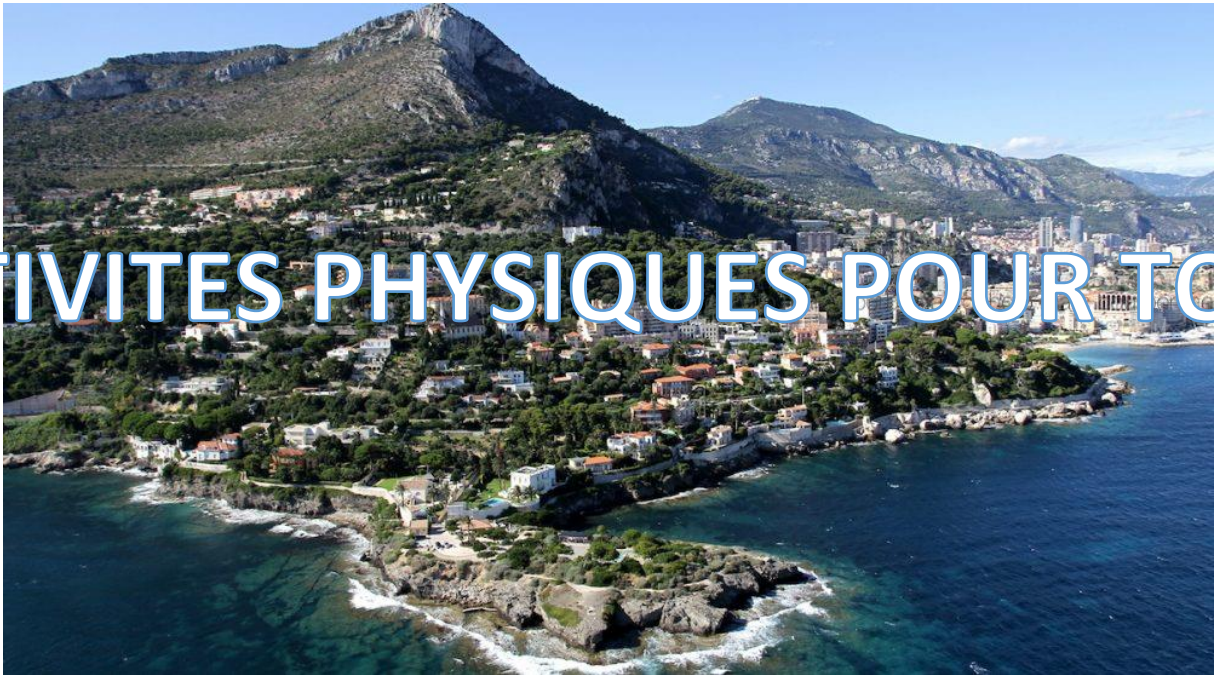
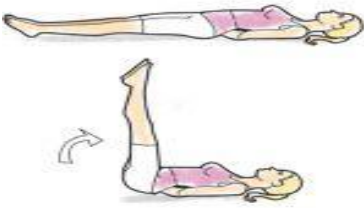


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

1) Levés de jambes



2) Hollow rock



3) Gainage bras tendus



Circuit abdominal

Matériel : Un tapis

Descriptif : Levés de jambes : Allongé sur le dos avec les bras étendus sous votre bassin, levez vos jambes tendues jusqu'à ce que votre corps forme un « L ». Redescendez vos jambes tendues en contrôlant la descente.

Hollow Rock : Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, contractez les abdominaux pour que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol. Faites un mouvement de balancier avec votre corps gainé jusqu'à la fin du temps de travail ou le nombre de répétitions.

Gainage bras tendus : Corps parfaitement aligné, coudes à hauteur des épaules, restez droit grâce aux abdominaux et tendez vos bras en maintenant la position.

Objectif de l'exercice : Réalisez 45 secondes d'efforts pour chaque exercice avec 15 secondes de repos entre chaque exercice.

Muscles sollicités : Partie inférieure des abdominaux, bas du dos, épaules,

Nos conseils : Pour un résultat plus visible, réalisez ce circuit 2 fois.