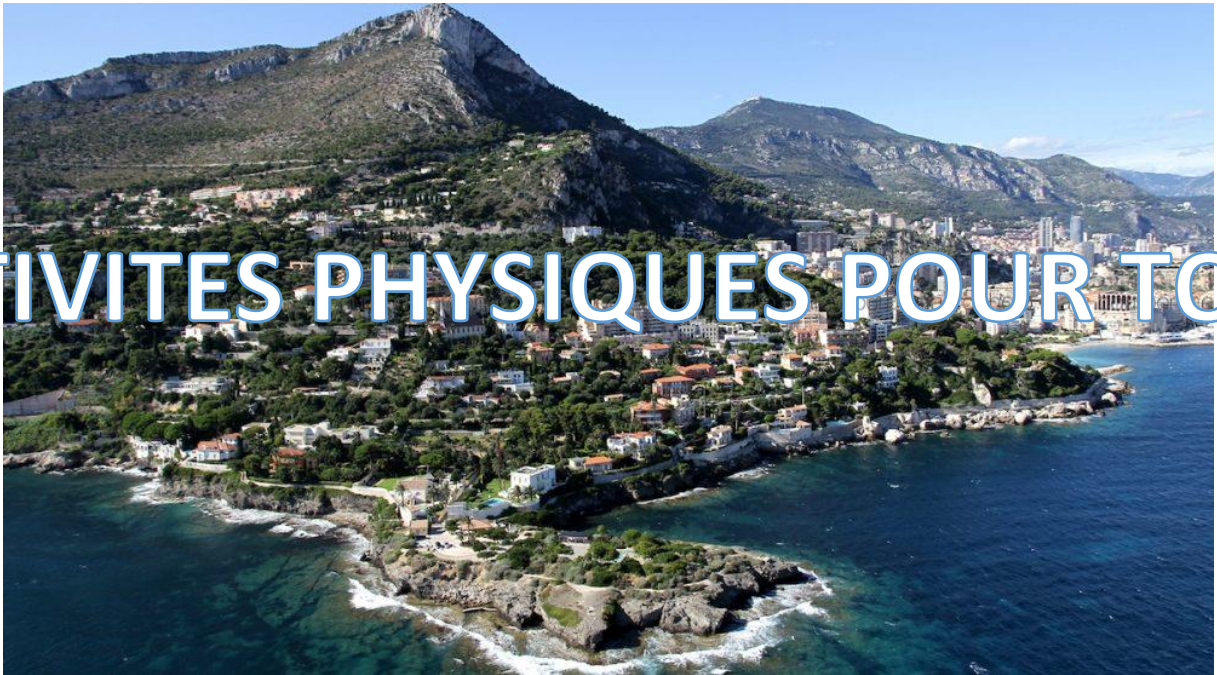



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

	<p style="text-align: center;">Exercice de gainage dorsal</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif de l'exercice : En position de départ à 4 pattes, tendez une jambe en arrière ainsi que le bras opposé droit devant vous afin d'obtenir le segment bras/tronc/jambe aligné. Contractez les fessiers afin de maintenir le dos droit.</p> <p>Objectif : Maintenez la position sans bouger pendant 45 secondes puis changez de côté, répétez l'exercice à 3 reprises.</p> <p>Muscles sollicités : Dorsaux, abdominaux, fessiers.</p> <p>Notre conseil : Attention à ne pas monter la jambe au-dessus du bassin.</p>
---	--