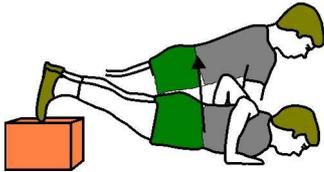
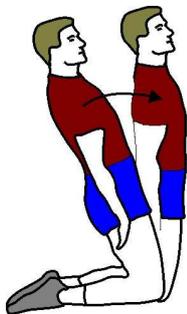
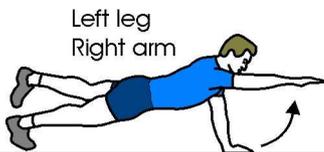
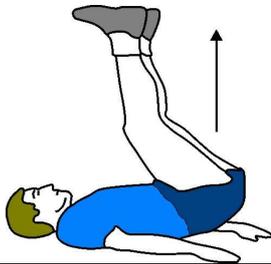


LES EXERCICES DE « ROUTINE »
le gainage, pour être plus stable, plus fort, plus économe, plus rentable.

Travail quotidien sur une séance de 20' à 30' : 3 à 8 répétitions de chaque exercices sur 35'' à 45''

	<p>Lever les hanches : aligner le buste avec le tronc</p> <p>Variante : décoller le pied, lever le bras</p> <p>Variante 2 : décoller le bras et le pied en même temps.</p>
	<p>Chaise en statique</p> <p>Variante : décoller les pointes de pieds</p> <p>Variante 2 : poser un appui sur la jambe opposée</p>
	<p>Aligner épaule, hanche, cheville</p> <p>Variante : lâcher un appui</p> <p>Variante 2 : compresser les abdos = Fléchir légèrement les jambes et en statique tirer les genoux en avant et les coudes en arrière</p>
	<p>Aligner genou, hanche, épaule</p> <p>Commencer sans lâcher d'appui</p>

	<p>Variantes : lâcher un appui (ex : tendre une jambe parallèle au sol)</p>
	<p>Pompe avec les pieds surélevés ou non Séries max sur 45''</p>
	<p>Bascule du buste en arrière. Retroverser (en avant) le bassin, garder l'alignement épaule/hanche/ genou</p> <p>Restez en statique 10'' à 30'' X 6</p>
 <p>Left leg Right arm</p>	<p>En position pompe : décoller bras gauche jambe droite, inverser</p>
	<p>Elever les jambes sur l'axe vertical en décollant le bassin. Contrôler la descente.</p>

STRETCHING

