
SPORT EN CONFINEMENT

Fiche n° 6 – Dos creux / Dos rond

Exercice

Mettez-vous à quatre pattes, serrez les abdos et exploitez cette contraction pour faire le dos rond. Ensuite, serrez les muscles lombaires et creusez votre dos.

| Débutant | Expert |
|--------------------|--------------------|
| 2 × 20 répétitions | 2 × 30 répétitions |

Objectifs

Travaille à la fois les abdos pour l'assiette et la tonicité, et les lombaires pour la bonne posture et la tonicité du dos.

Attention !

Expirez quand vous remontez le dos, et inspirez quand vous le creusez. Prenez bien le temps d'effectuer les mouvements, pour ne pas vous blesser.

Bon courage à tous, on attend vos exercices en vidéo !

Clémence & Thomas.