
SPORT EN CONFINEMENT

Fiche n° 5 – Gainage retourné

Exercice

Placez-vous en appui sur les coudes, dos face au sol, puis levez le bassin en gardant la tête dans l'alignement du dos. Maintenez cette position.

Débutant	Expert
4 × 30 secondes + repos 20 secondes	4 × 45 secondes + repos 15 secondes

Objectifs

Tonifie les muscles lombaires, améliorant votre posture à cheval et la tonicité de votre dos.

Attention !

Bassin, épaules et talons doivent être alignés pour garantir un travail optimal. Et respirez !

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

Clémence & Thomas.