

---

# SPORT EN CONFINEMENT

## Fiche n° 2 – Superman

---

### Exercice

---

Allongez-vous sur le ventre, genoux et épaules décollés du sol. Tendez alors les bras, puis reposez-les et répétez le geste.

Débutant	Expert
4 × 30 secondes, avec 30 secondes de repos	4 × 45 secondes avec 15 secondes de repos

### Objectifs

---

Cet exercice a le superpouvoir de tonifier les muscles lombaires, vous permettant d'adopter une bonne posture à cheval et un dos tonique.

### Attention !

---

N'allez pas trop vite et n'oubliez-pas de respirer !

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

Clémence & Thomas.