
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.