

Le renforcement musculaire au sol



Attention de ne pas creuser le dos

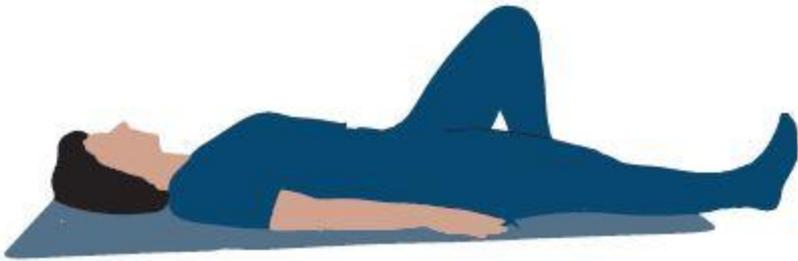
1

Couché sur le dos : faire du vélo avec les jambes.

Durée :
30 secondes minimum



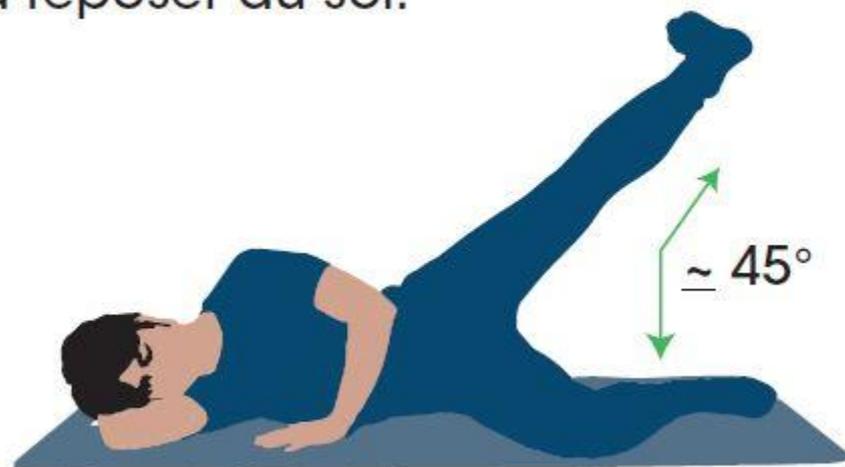
- 2 Une jambe fléchie, pied posé au sol : tendre l'autre jambe jusqu'à la hauteur du genou et la reposer au sol.



Fréquence :
10 répétitions par jambe

3

Allongé sur le côté. Les deux jambes pliées à l'avant, genoux serrés, tête posée sur la main : tendre la jambe du dessus et la monter pour former un angle à 45° . Maintenir la jambe levée pendant 2 secondes avant de la reposer au sol.



Fréquence :
10 répétitions par jambe

