

# Séance Renfo Musculaire 1 - Statique

Pyramide : 30"-30" / 45"-30" / 1'-30" / 45"-30" / 30"-30"

|   | Nom            | Image   | Conseil  | Muscles  |
|---|----------------|---|--|--|
| 1 | Gainage face   |                                        | Garder l'alignement du corps jusqu'à la tête, attention aux fesses!            | Global haut du corps   |
| 2 | Gainage droite |                                        | Garder l'alignement du corps jusqu'à la tête, attention aux fesses!            | Global haut du corps   |
| 3 | Gainage gauche |                                        | Garder l'alignement du corps jusqu'à la tête, attention aux fesses!            | Global haut du corps   |
| 4 | Superman       |                                       | tendre les bras vers l'avant   | Dorsaux / Lombaires  |
| 5 | Chaise         |                                      | Garder le dos plaqué au mur, avoir les fesses à la même hauteur que les genoux | Quadriceps   |
| 6 | Hip Trust      | <br><small>Tenir la position</small> | Tenir le bassin avancé   | Ischio-jambiers  |
| 7 | Surfeur        |                                      | Varié pendant la série les côtés. Bras/jambe opposés                           | Global abdos-<br>ceinture<br>scapulaire-<br>cuisses-fessiers |
| 8 | Cuillère       |                                      | Essayer de tenir les jambes proches du sol. Jambes tendues!                    | abdos  |

