









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	 <small>Tenir la position</small>	Tenir le bassin avancé	Ischio-jambiers
7	Surfeur		Varié pendant la série les côtés. Bras/jambe opposés	Global abdos- ceinture scapulaire- cuisses-fessiers
8	Cuillère		Essayer de tenir les jambes proches du sol. Jambes tendues!	abdos

