

PROTOCOLE PREVENTIF ABDOMINAUX - GAINAGE

(A réaliser en autonomie dans les temps faibles - d'attente - de récupération)

ATELIER 1 – 1x 12min de 30"/15".

Matériel = 1 Tapis.

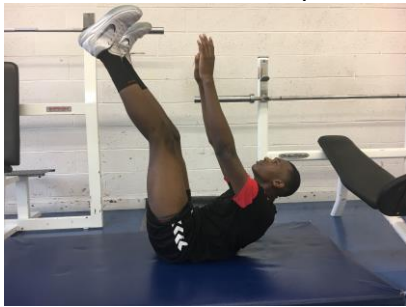
Exercice 1 : Gainage face sur les coudes.



Exercice 2 : Crunchs



Exercice 3 : Touche pieds



Exercice 4 : Ciseaux



Exercice 5 : Gainage latéral coude G



Exercice 6 : Gainage latéral coude D



Exercice 7 : Obliques G avec 1 appui au sol



Exercice 8 : Obliques D avec 1 appui au sol



Exercice 9 : Gainage diagonale 1.



Exercice 10 : Gainage diagonale 2.



Exercice 11 : Obliques G sans appui au sol



Exercice 12 : Obliques D sans appui au sol



Exercice 13 : Gainage dorsal en pont.



Exercice 14 : Gainage lombaire



Exercice 15 : Gainage cuillère.



Exercice 16 : Soulevés de bassin.

