

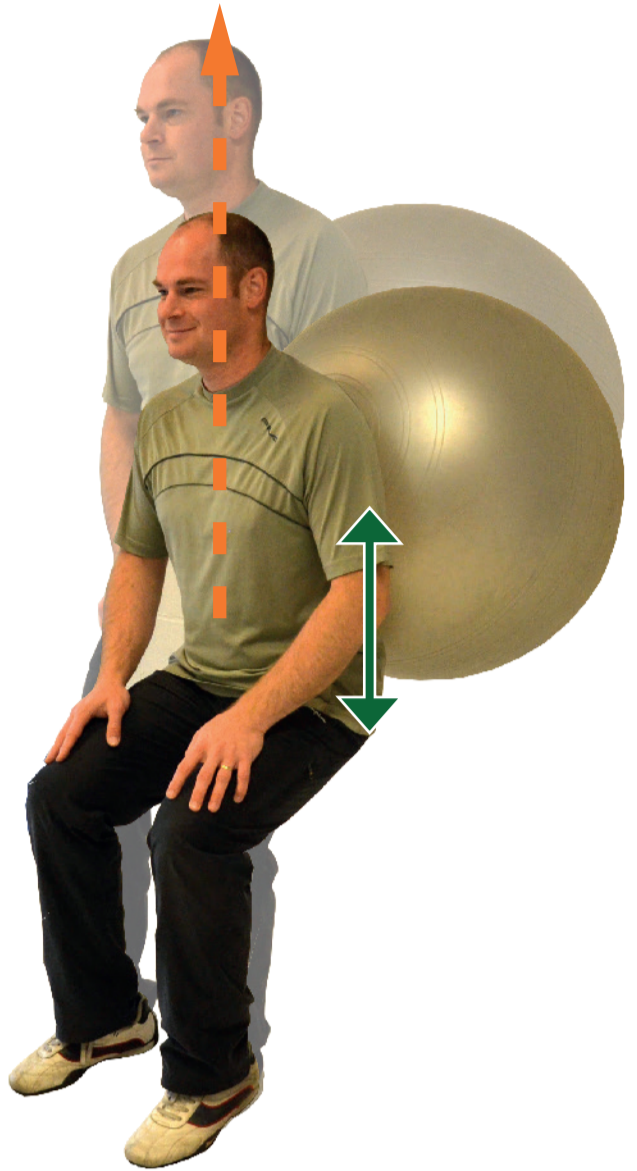
RENFORCEMENTS

1



Dorsaux

2



Quadriceps

3



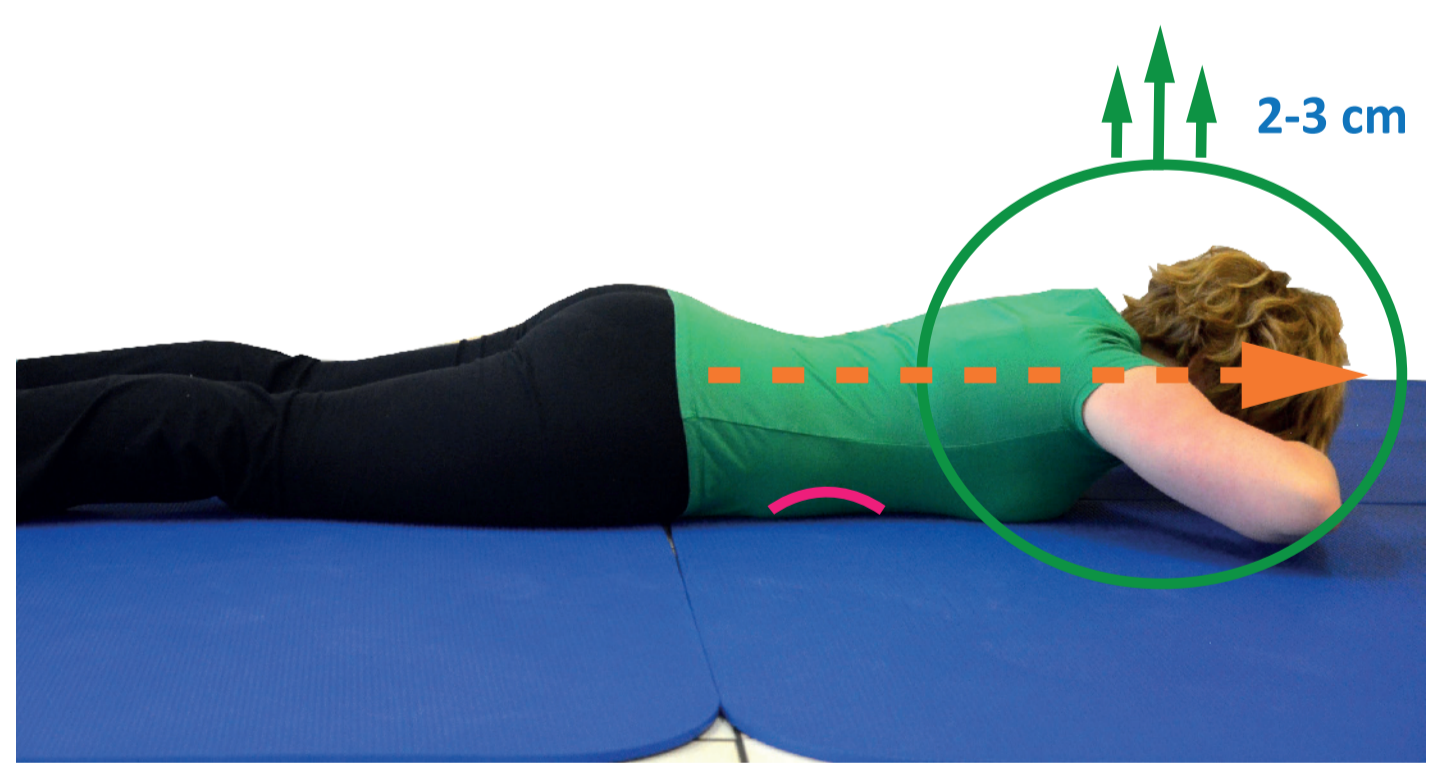
Abdominaux «profonds» (exercice statique)

4



Abdominaux obliques (exercice statique)

5



Lombaires

6







Triceps, pectoraux, «gainage»

Pour les exercices **1 2 5 6**
3 x 10 répétitions

Pour les exercices **3 4** (exercices statiques)
Tenez la position 6 x 15 s ou 6 x 20 s

Soufflez à l'effort

Légende

-  Axes d'auto-agrandissement
-  Directions d'actions
-  Gauche/droite
-  Ventre rentré