



Pourquoi ? L'ensemble de ces muscles (avec les abdominaux) joue un rôle déterminant pour le maintien et la mobilité du dos.

Quand ? 3 fois par semaine procure déjà une bonne efficacité. Idéalement : tous les jours !

Comment ?

- Matériel
 - table ;
 - tapis de sol (option).

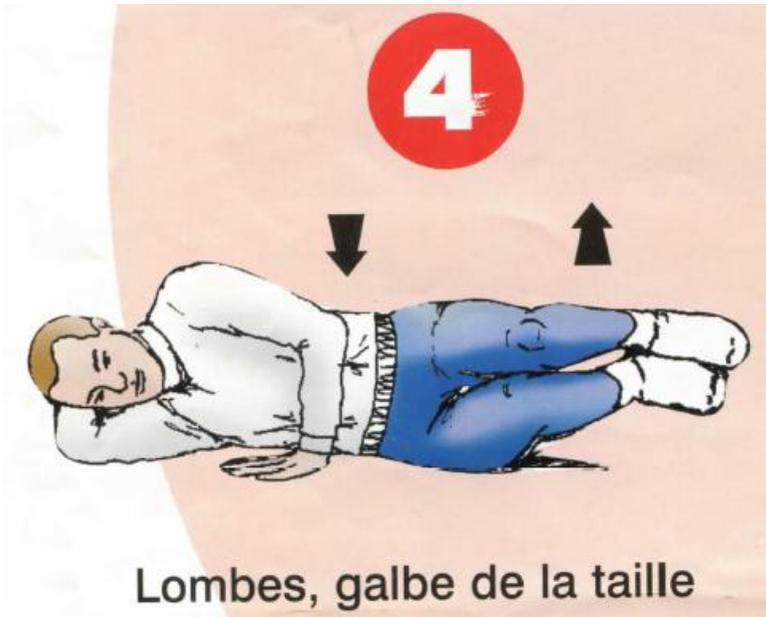
- Paramètre de travail
 - **3 séries de 15 répétitions pour chaque exercice ;**
 - tenir la position finale durant 6 secondes
 - se reposer 8 secondes entre chaque exercice

Durée de la séance : 20 minutes environ ;

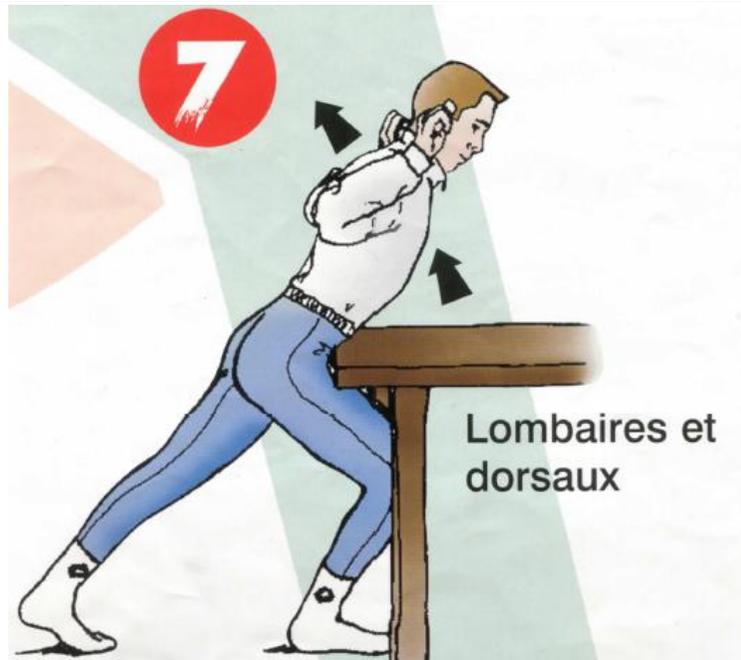
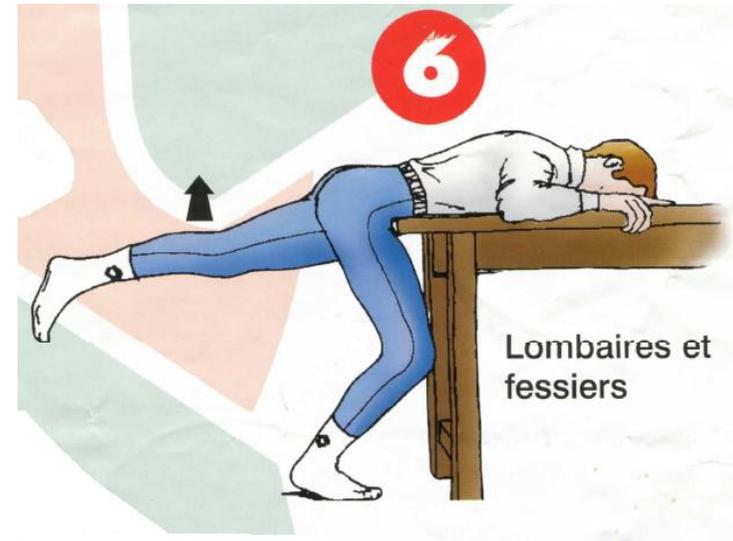
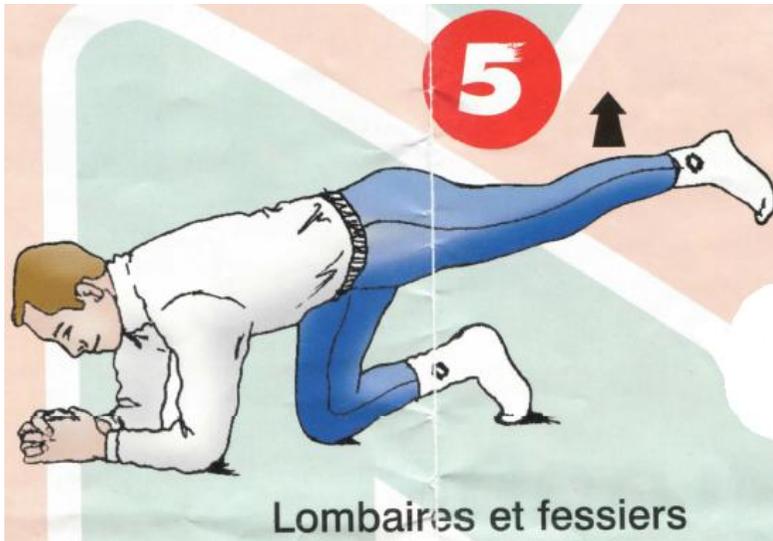
Précautions

Avant de dérouler le programme, un échauffement complet de 5 à 10 minutes est conseillé.

Exercices



Exercices



Source : C. Geoffroy, kinésithérapeute du sport, laboratoires Whitehall, 2000.