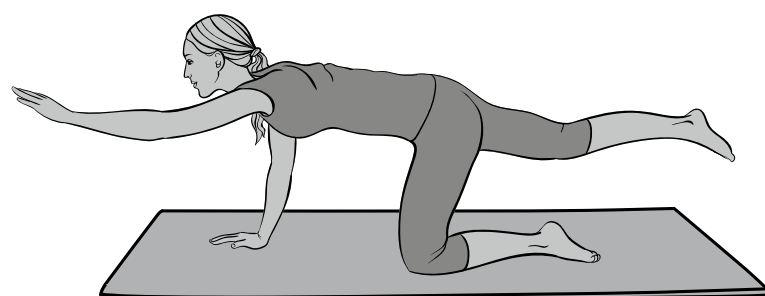


Veillez à faire des pauses régulièrement entre les exercices, en maintenant une respiration détendue.

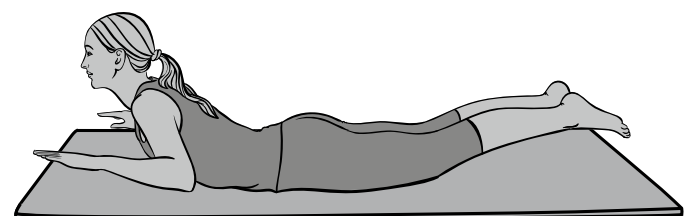


### Extension des muscles du dos avec mouvement inverse

Vous êtes à quatre pattes. Allongez la jambe gauche et le bras droit. Tendez votre corps en contractant le ventre et les fesses.

Gardez la position.

Exécutez alors un mouvement inverse en amenant sous le corps le coude droit sur le genou gauche. Gardez la position. Remplacez-vous ensuite dans la position d'étirements. Changez de côté après 5 répétitions de mouvement. Faire l'exercice quatre fois.

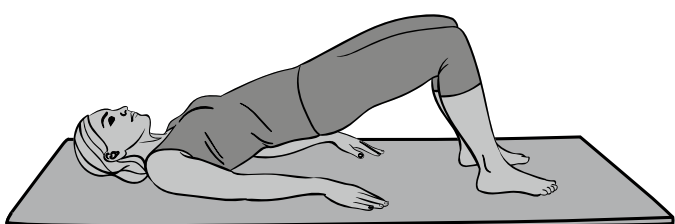


### Soulever le torse

Allongez-vous sur le torse et repliez les bras en formant un « U ». Soulevez légèrement le torse et les pieds ; votre regard reste dirigé vers le sol.

Maintenez cette position pendant 10 secondes et rabaissez les bras et les pieds.

Répétez l'exercice en fonction de la sensation à plusieurs reprises.

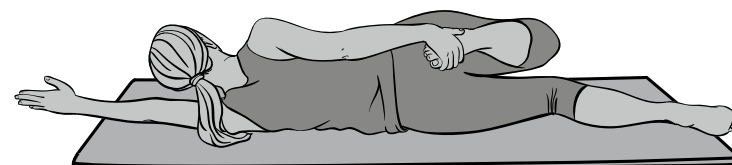


### Le relevé du bassin

Allongez-vous sur le dos et mettez les bras le long du corps. Positionnez vos pieds selon une largeur équivalente à celle des épaules. Relevez légèrement la pointe des pieds et faites basculer votre poids sur les talons.

Relevez alors le bassin. Le haut du corps et les cuisses forment alors une ligne. Faites des mouvements réguliers de haut en bas sans reposer les fesses.

Répétez le mouvement 4 fois, et 10 fois de suite.

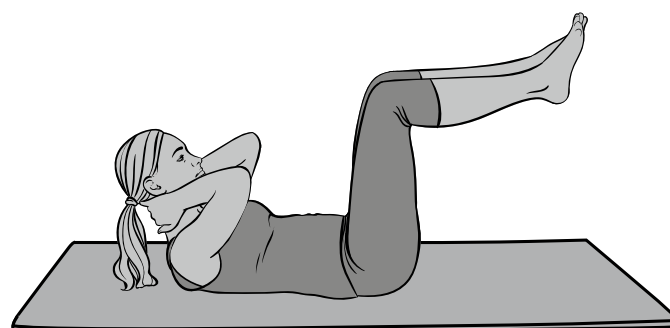


### Une serviette sur le sol, en dessous du ventre, aide à éviter de se cambrer

Étirement des muscles de la face antérieure des cuisses. En position latérale la tête sur le tapis.

Le bas de la jambe est tendu ou légèrement replié. Contractez le ventre et les fesses. Pliez la jambe et attrapez votre cheville. Maintenez le talon contre les fesses.

Gardez cette position au minimum pendant 10 secondes puis changez de côté.



### Le Crunch

Sur le dos pliez les deux jambes avec un angle de 90 degrés. Les mains soutiennent la colonne vertébrale au niveau du cou. Relevez lentement le haut du corps et ce sans élan.

Gardez la position pendant quelques secondes.

Pour finir laissez le corps retomber lentement.


Répétez le mouvement 4 fois, et 10 fois de suite.

Couper et magasin

FLX-SM-02 / PO43001309

**TAPIS ULTRA SOUPLE**

**SIFR 00744**



**Flextrade GmbH & Co. KG**  
Hofstr. 64, 40723 Hilden, ALLEMAGNE  
22/09/2018 - Barcode 26029542

**3 ans**  
GARANTIE FABRICANT

SAV  
00800 / 78747874  
(appel gratuit depuis un poste fixe)  
flextrade@teknihall.fr

