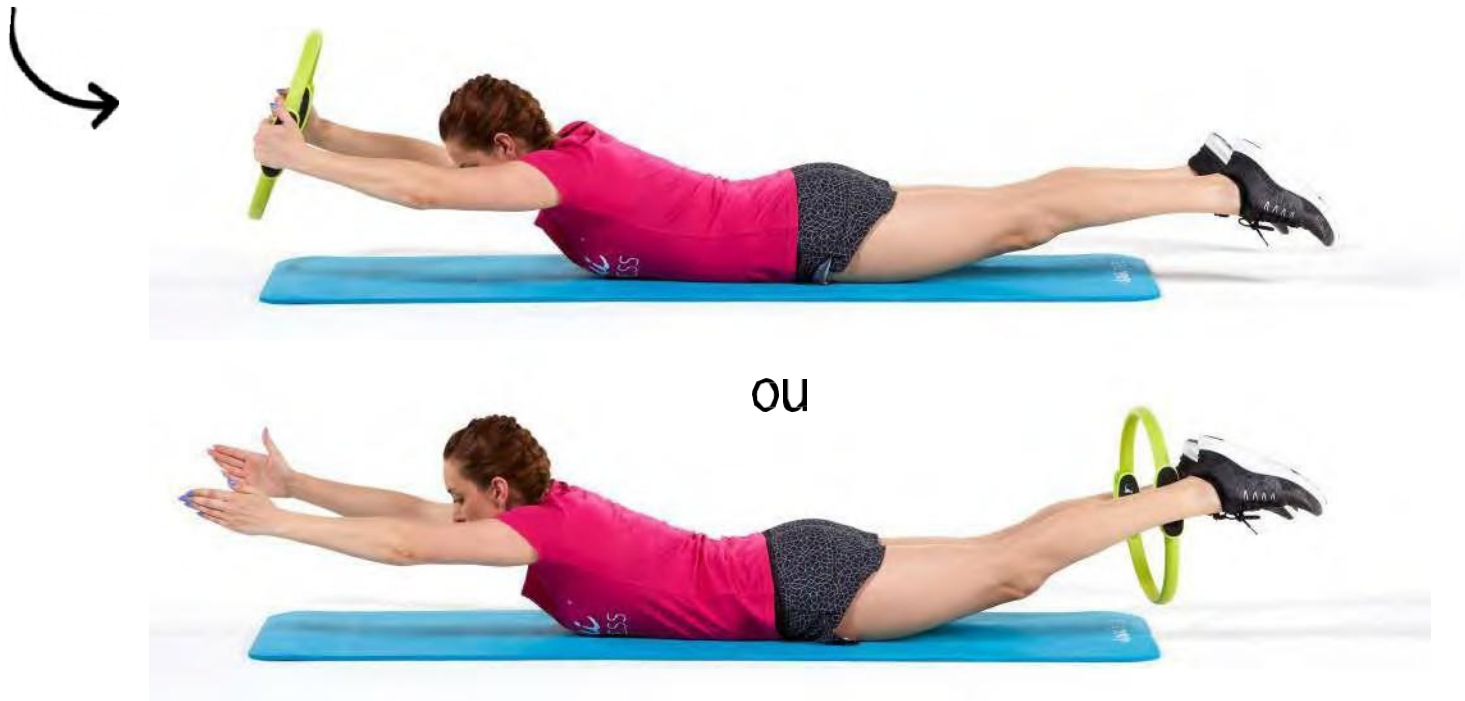


GAINAGE SUR VENTRE

BRAS | ÉPAULES | ABDOMINAUX | FESSIERS | CUISSES

Allongez-vous sur le ventre, les bras tendus en avant avec l'anneau dans les mains ou entre les chevilles. Levez légèrement le buste et les jambes, effectuez une pression sur l'anneau et maintenez la position. Gardez une respiration fluide et régulière.



Débutant 🕒 20'' | Intermédiaire 🕒 40'' | Avancé 🕒 60'' *
(*secondes)

GAINAGE LATÉRAL

ABDOMINAUX | FESSIERS

En position de planche sur le côté, le corps gainé, en appui sur les pieds et sur l'avant-bras. Placez l'anneau entre la main et le haut des cuisses. Expirez en effectuant une pression sur l'anneau, inspirez en relâchant.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 15 | Avancé 3 x 20

PECTORAUX DEBOUT

PECTORAUX

Debout, le dos droit et les abdominaux contractés. Tenez l'anneau entre les mains.



Expirez en effectuant une légère pression sur l'anneau puis relâchez en inspirant.

Débutant 2 x 20 | Intermédiaire 2 x 30 | Avancé 2 x 40

GAINAGE SUR LE DOS

ABDOMINAUX | FESSIERS | PECTORAUX

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, tout en tenant l'anneau dans vos mains, les bras tendus. Soulevez légèrement le bassin et maintenez la position en contractant les abdominaux. Expirez en effectuant une pression sur l'anneau, inspirez en relâchant.



Débutant 🕒 20" | Intermédiaire 🕒 40" | Avancé 🕒 60"

TONIFICATION DU BASSIN

ABDOMINAUX | ADDUCTEURS

Allongez-vous sur le dos, le corps bien à plat. Placez l'anneau entre vos cuisses / genoux puis relevez les jambes jusqu'à former un angle droit. Expirez en faisant une pression sur l'anneau, inspirez en relâchant.

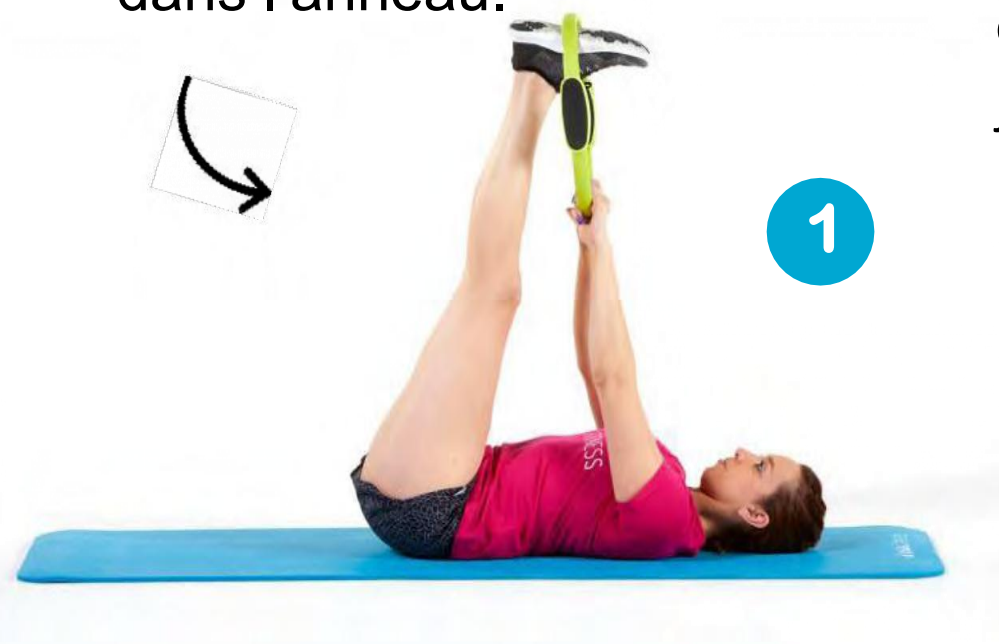


Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

ETIREMENTS DES JAMBES

ISCHIO-JAMBIERS | MOLLETS

Allongez-vous sur le dos et maintenez vos jambes en l'air en plaçant vos pieds dans l'anneau.



1

Descendez une jambe vers le sol en inspirant, bien tendue, puis remonte-la en expirant. Répétez avec l'autre jambe.



2

Débutant 2 x 10 | Intermédiaire 2 x 20 | Avancé 2 x 30