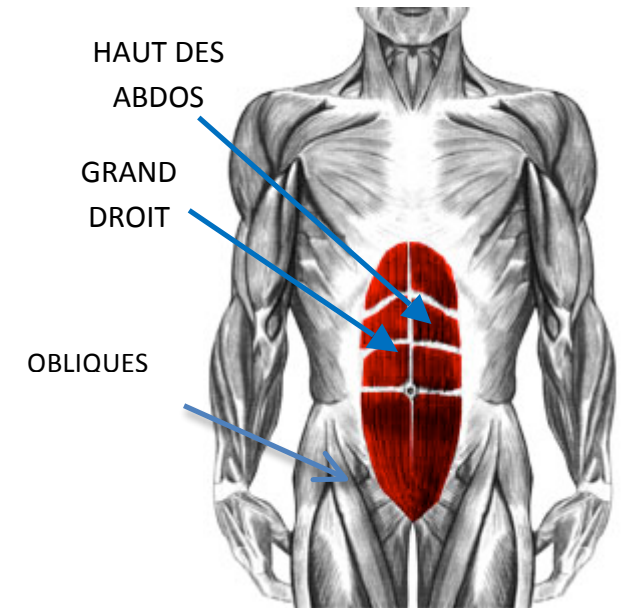
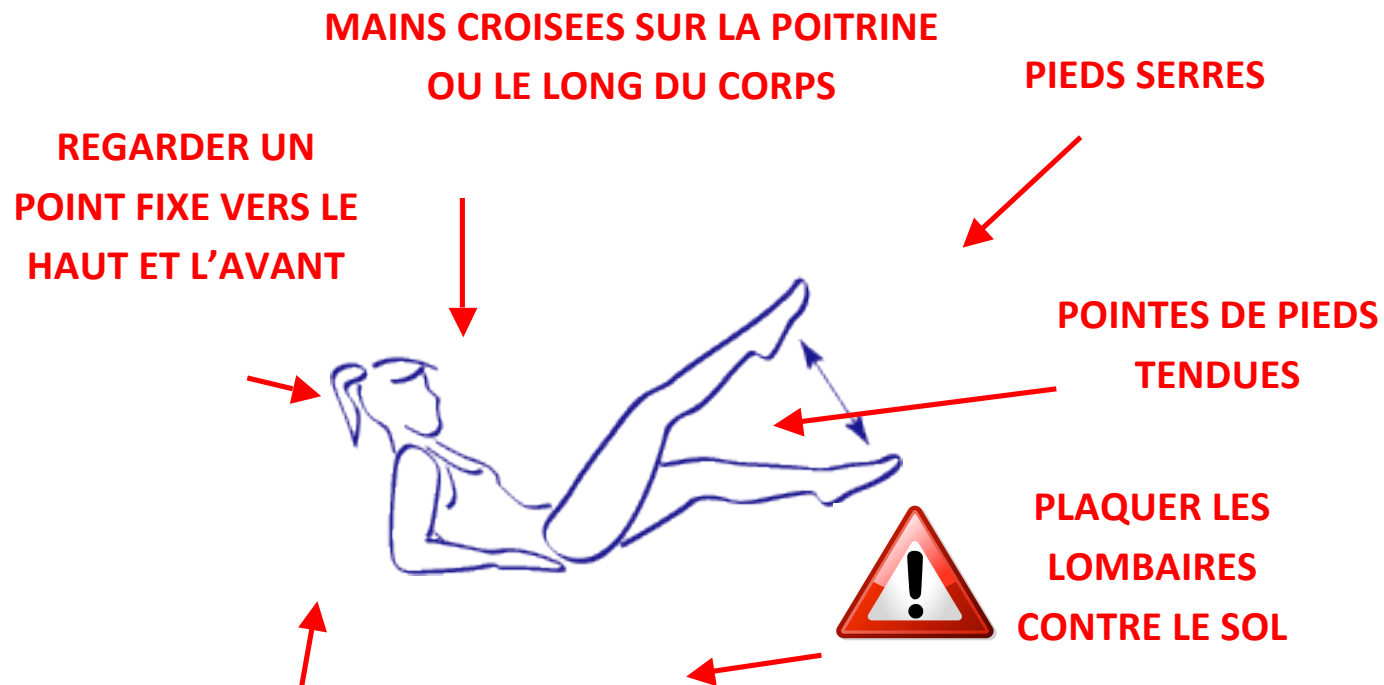


ABDOMINAUX



**LE HAUT DU DOS NE
TOUCHE PAS LE SOL**

Relevez le buste et réalisez alternativement des battements de jambes (à gauche puis à droite). Contractez les abdos et gardez les lombaires collés au sol.
Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement sans toucher le sol.

Etirement



RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) tout au long du mouvement et de l'exercice