***-SÉANCE D’EXERCICES ISOMÉTRIQUES (POSTURES STATIQUES)-***

1. ***CHAISE:***

******

***2 à 5 séries de 30 s, récupération : 30 s.***

1. ***Gainage :***

******

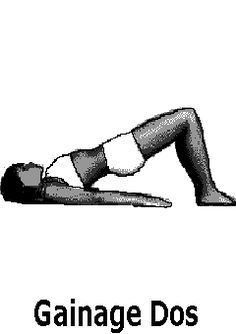
***2 à 5 séries de 30 s, récupération : 30 s.***

***3 / 4. Gainage latéral :***

******

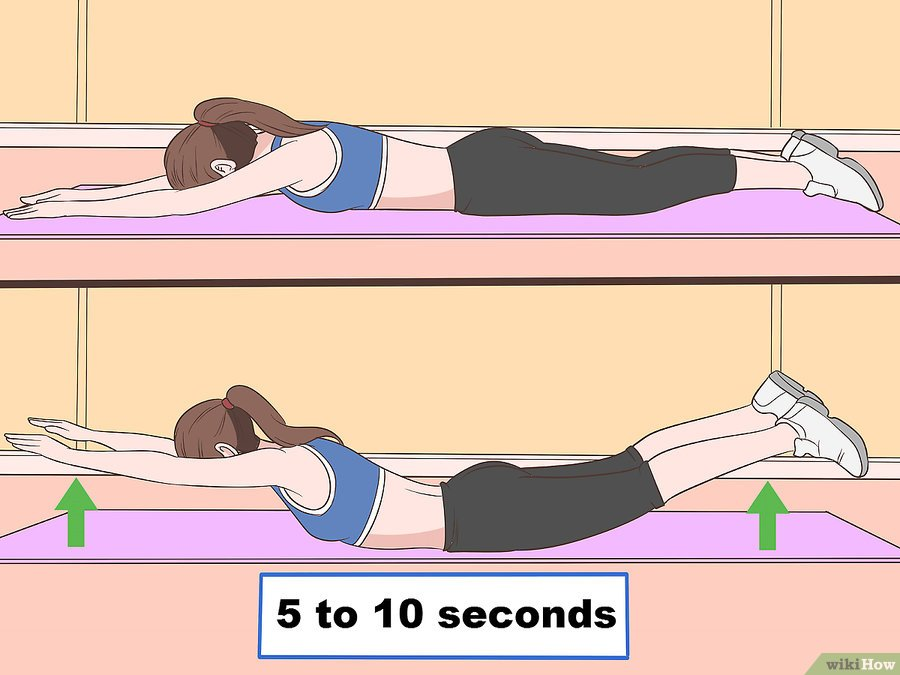
***2 à 5 séries de 30 s côté droit puis côté gauche, récupération : 30 s.***

***5. gainage dorsal***

******

***2 à 5 séries de 30 s, récupération : 30 s.***

***6. Gainage Superman:***

******

***2 à 5 séries de 5 à 10 s, récupération : 30 s.***

***Pensez à bien maintenir sur la posture la contraction et à bien respirer.***

***Bonne séance.***