

Poster 6 Exercices Fonctionnels

A afficher pour vos seances a la maison

[X] 1. Squat sur Chaise (3x10 reps)

- Descendez en controlant le mouvement, effleurez la chaise et remontez en expirant.

[X] 2. Pompes Inclinees au Mur (3x12 reps)

- Mains a hauteur des epaules, gainez les abdominaux, flechissez les bras en douceur.

[X] 3. Pont Fessier au Sol (3x15 reps)

- Allonge sur le dos, soulevez le bassin en serrant les fessiers 2 secondes en haut.

[X] 4. Charniere de Hanche (Hip Hinge)

- Poussez les fesses en arriere le dos parfaitement plat pour soulager les vertebres lombaires.