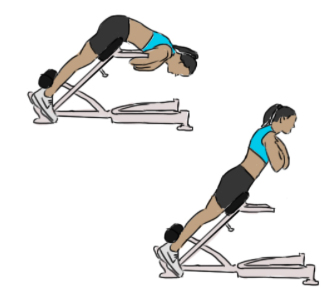
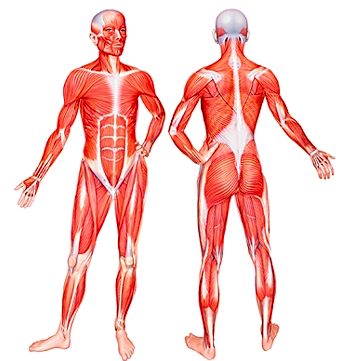
ATELIER



**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITES**

**LOMBAIRES**



Lombaires

**CONSIGNES**

**◾ DÉPART – Placez les jambes sous les manchons avec la zone supérieur des cuisses en contact avec le haut du support**

**- Bras croisés sur la poitrine, le dos est aligné avec les jambes**

**◾ TRAJET  – Descendre le buste en gardant le dos bien droit puis remonter sans à coups**



**POSTURE**

◾ Dos Droit

◾ Ne pas dépasser l’alignement des jambes lors de la remontée

**LIEN VIDÉO**