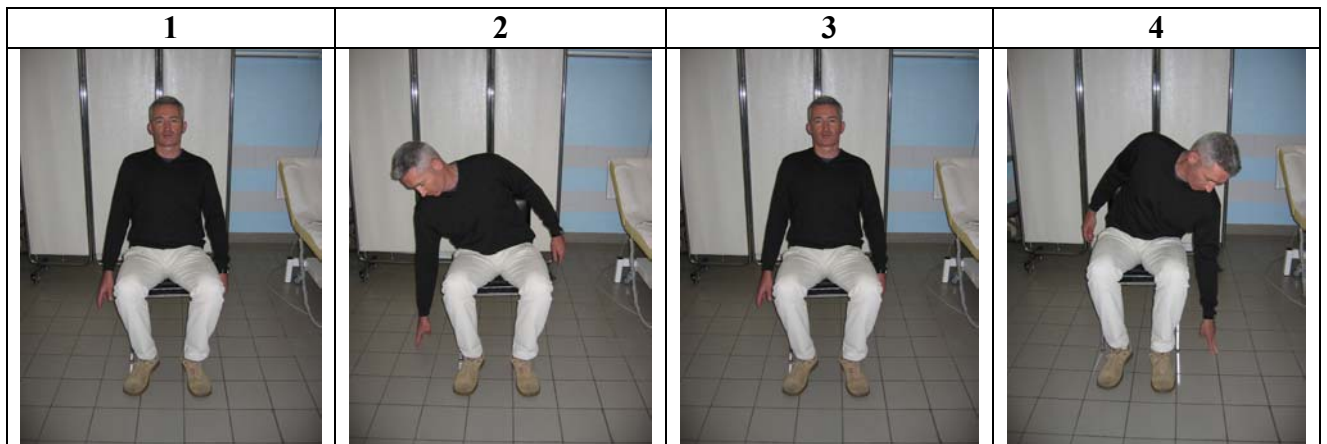


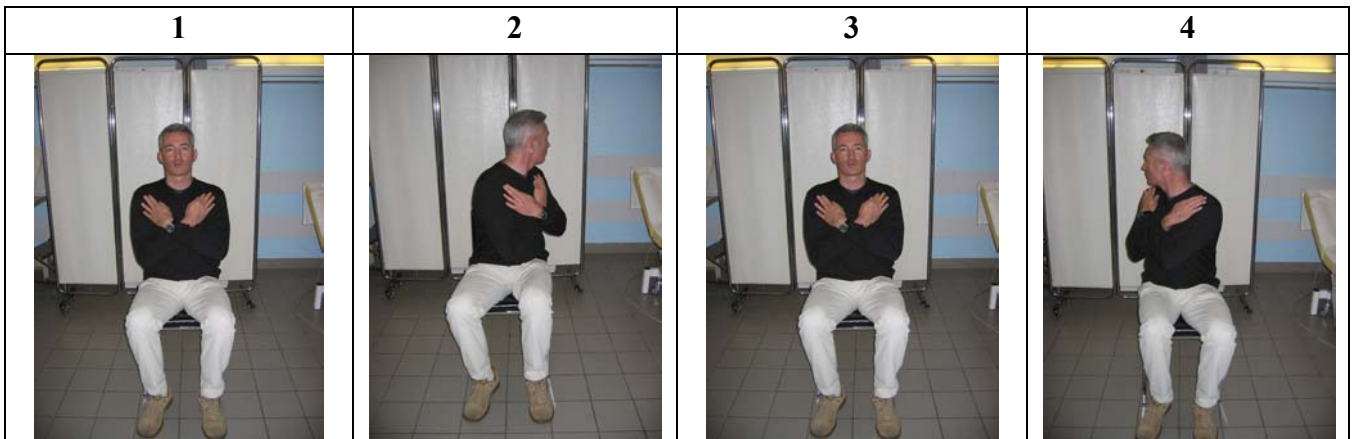
EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT AVEC TRAVAIL RESPIRATOIRE

Exercice 1 : Inclinaison du tronc



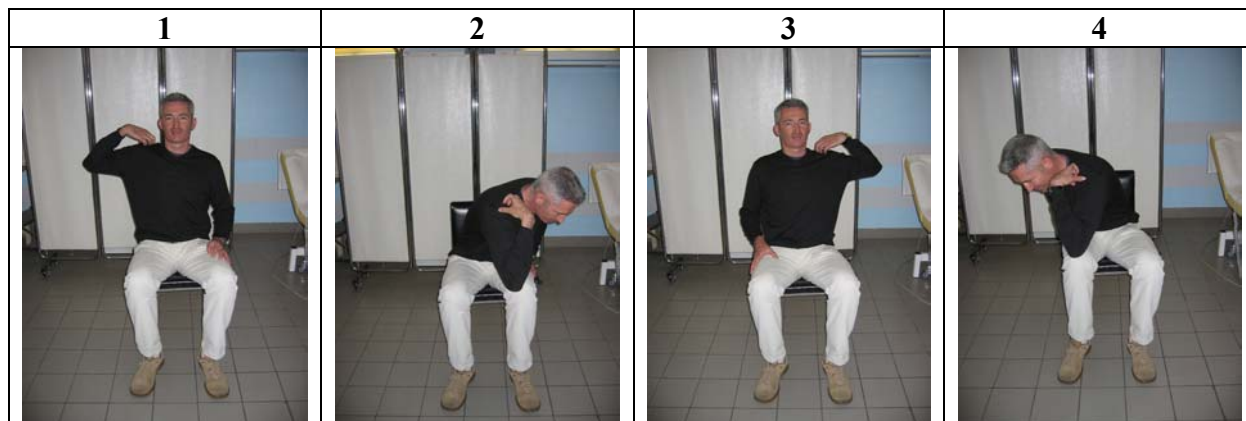
Inspirer avant de démarrer, descendre toucher le sol d'un coté en expirant à fond, remonter en redressant bien le buste, inspirer puis descendre de l'autre coté en expirant à nouveau.

Exercice 2 : rotation du tronc



Départ les deux mains croisées sur la poitrine, inspirer puis commencer la rotation du tronc en expirant, servez vous du regard pour aller chercher le plus loin possible en arrière, revenez devant en inspirant puis tournez de l'autre coté en expirant. Les jambes et le bassin ne doivent pas bouger.

Exercice 3 : Inclinaison et rotation du tronc



Se courber en avant, en amenant le coude droit contre le genou gauche. Revenir dans la position de départ en redressant bien le buste. Continuer l'exercice en amenant le coude gauche sur le genou droit.