PARCOURS "GAINAGE"

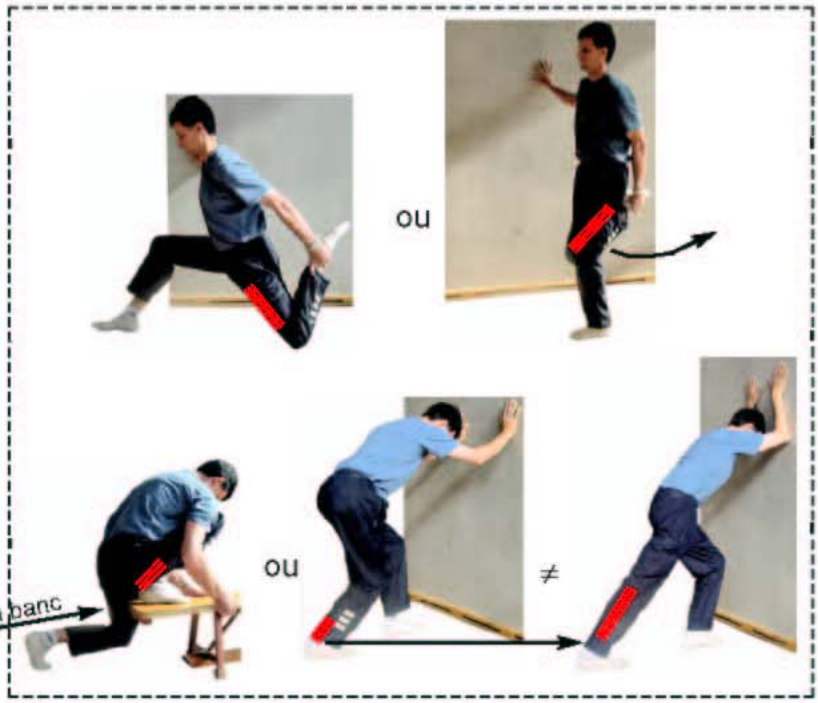
Principes :

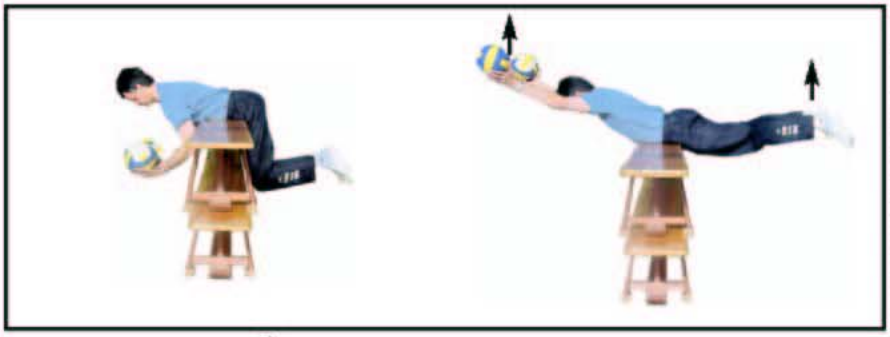
=> "Intervaltraining" - 30 secondes de travail;
- 1 minute de repos (20 sec. d'étirements, puis changement de poste).

=> Pendant le "gainage", le bassin est placé en rétroversion (colonne lombaire "droite", muscles abdominaux et fessiers contractés).

= Gainage

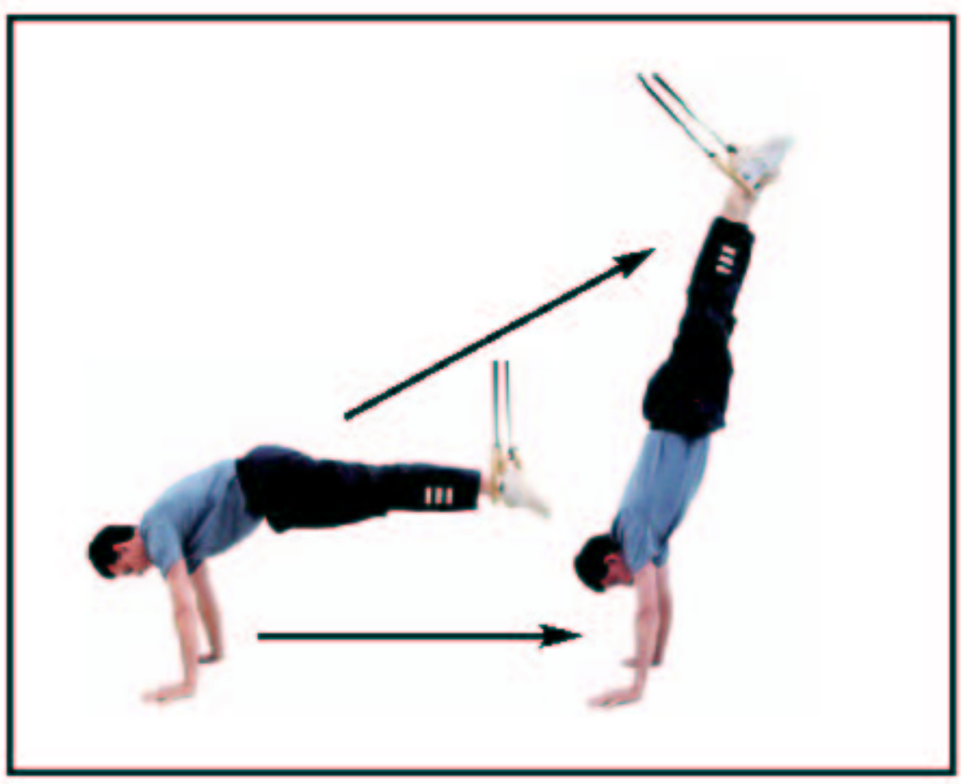
= Étirement

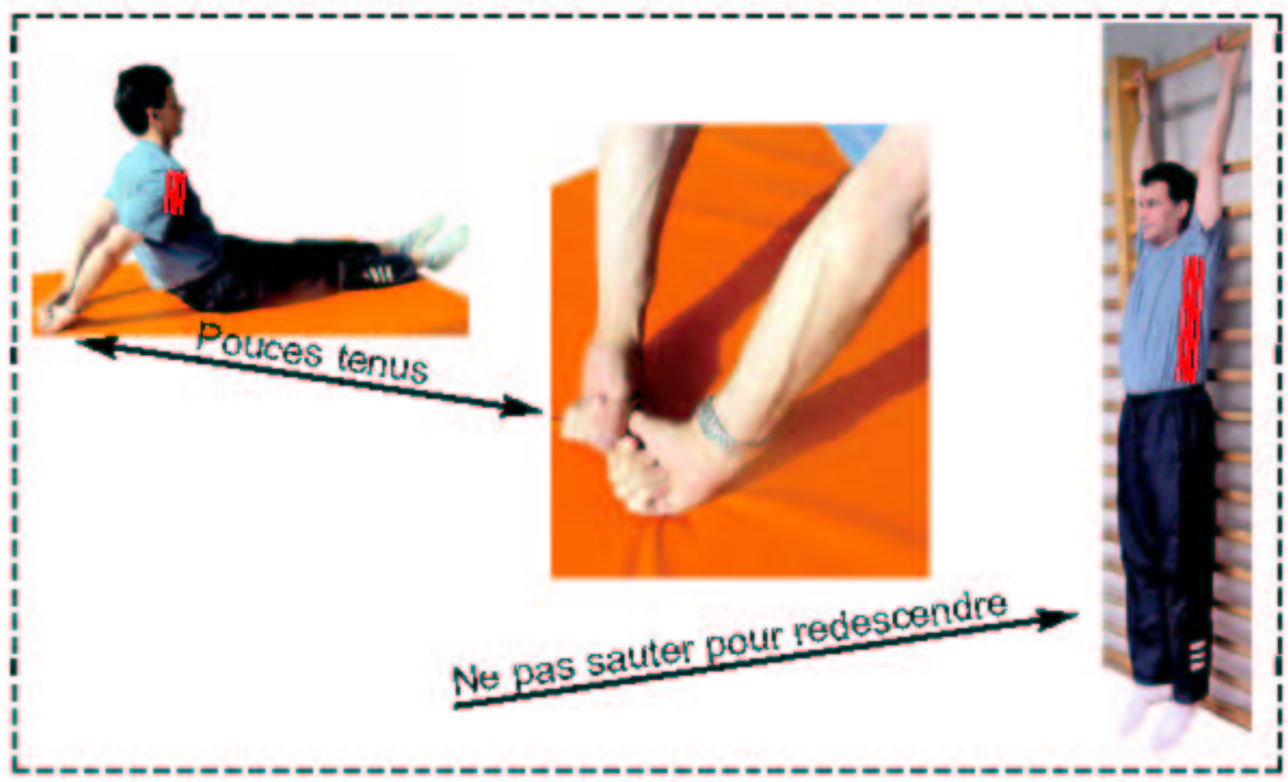




Exercices proposés par J.-M. Gilliéron (gillieron@aveps.ch), photos et mise en page par A. Burgy (burgy@aveps.ch), 2006

Côté droit, puis gauche





Exercices proposés par J.-M. Gilléron (gillieron@aveps.ch), photos et mise en page par A. Burgy (burgy@aveps.ch), 2006