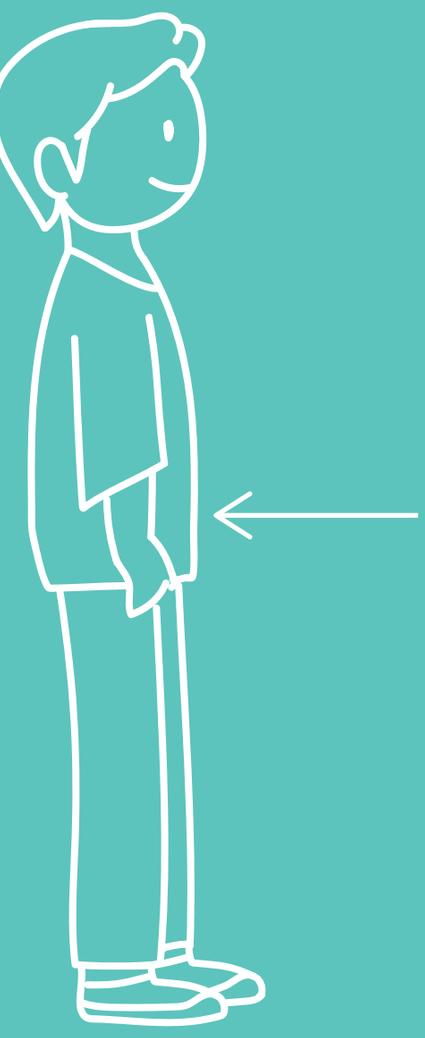
Gainage



Debout, les pieds écartés
à la largeur des hanches.

Rentrer le ventre en contractant
les abdos comme si vous vouliez
rapprocher le nombril de la
colonne vertébrale.

10 à 15 sec



Ne pas bloquer la
respiration.

Ne pas bloquer la respiration.
Relâcher, respirer normalement,
et recommencer 3 à 5 fois.

QVCT