

GAINAGE PLANCHE



MUSCLES ENGAGES

- Grands droits
- Obliques
- Transverses
- Pectoraux
- Épaules
- Quadriceps
- Psoas

MUSCLES PRINCIPAUX CIBLÉS

- Grands droits
- Transverses

POSITIONNEMENT

- Allongé au sol, en appui sur les coudes et les pieds
- Dos respectant les courbures naturelles
- Bassin en rétroversion
- Jambes tendues
- Abdominaux contractés
- Epaules en avant
- Tête alignée avec la colonne vertébrale

ERREURS SOUVENT CONSTATÉES

- Épaules en arrière
- Lordose lombaire accentuée
- Bassin trop haut
- Bassin trop bas
- Genoux fléchis
- Tête non alignée avec le dos

PARADE

PAS

DE

PARADE