Les Abdominaux

Postures de sécurité

.Eviter une cambrure lombaire/Mettre son bassin en rétroversion

.Respecter un angle de 90 à maxi 120 ° sur tous les mouvements

.Souffler fort régulièrement (en forçant ; garder l'image d'un soufflet de cheminée à la place de votre cage thoracique)

Types d'exercices