

Gainage assis avec ballon



Dos

3x

Séries

10x

Répétitions



Résistance



1 Assis sur une chaise jambes écartées, pieds à plats, tenir le ballon au dessus de la tête.



2 Buste droit avancé vers l'avant en gardant le ballon au dessus de la tête.



3 Revenir en position.
Variante : Rajouter des répétitions, prendre un objet plus lourd.

Intérêts

- Renforcement des muscles du dos.

Préparations

- Chaise
- Ballon

Recommandations

- Le ballon doit toujours être au dessus de la tête, on ne doit jamais le voir, amener le buste vers l'avant ainsi que la tête.
- Gainer les abdos et contrôler le mouvement.
- Inspirer puis souffler pendant le mouvement.
- Ne pas arrondir le dos.