

# Travail au sol

*Les exercices qui vont suivre permettent de renforcer la ceinture abdominale et le dos.*

*Faire 10 fois chacun des exercices en alternant de droite à gauche.*



**EXERCICE 1** A l'aide d'une chaise, cuisses perpendiculaires au sol, incliner les jambes à D et à G.



**EXERCICE 2** Inspirez en levant le bras, Expirez en inclinant le buste.



**EXERCICE 3** Comme pour l'exercice 1, mais, descendre jusqu'au sol.