



LA PLANCHE fortifie la sangle abdominale et le dos. Pour tous les cours.

- À quatre pattes, mains posées à plat au sol dans l'axe des épaules, tendre une jambe en arrière, puis l'autre, en prenant appui sur les orteils fléchis. On peut se positionner sur les avant-bras.
- la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard dirigé vers le sol, la nuque et fessier "verrouillés".
- le corps forme une ligne droite : oreilles, épaules, bassin, genoux et chevilles alignés.
- la bonne fréquence maintenir la posture sur 10 respirations complètes (inspiration/expiration)
- pour sortir de la posture, plier les genoux, les poser au sol, les fesses sur les talons et le front au sol. Relever le buste en déroulant vertèbre après vertèbre.

ATOUTS - Renforcement des abdominaux profonds. Amélioration de la posture. Stimule les obliques (taille). Procure vitalité et aide à la concentration.