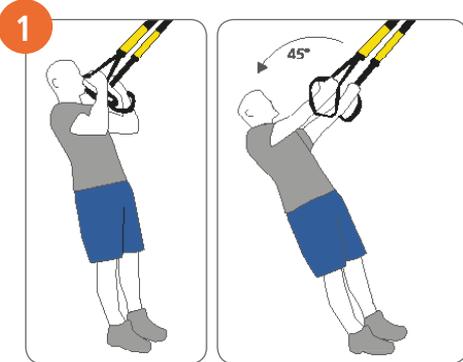
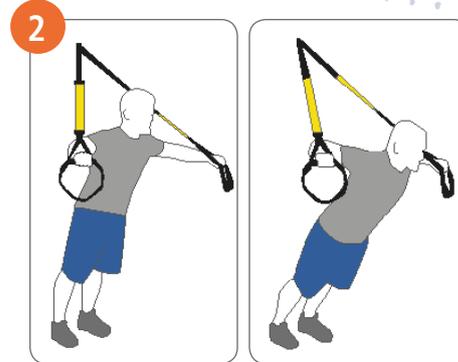


EXERCICES



BICEPS

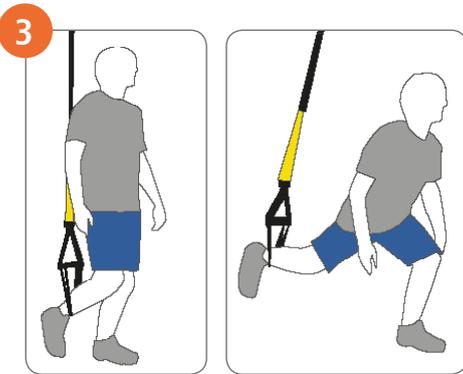
Les deux mains tiennent les bandes de suspension avec les dos des mains tournés à l'opposé de votre corps (peut être exécuté avec une main également). Le corps tendu, penché en arrière sous un angle 45° environ (l'angle peut être augmenté en progressant dans l'entraînement). Pliez les coudes au niveau de la poitrine et redressez le corps avec cela.



MÛCLES PECTORAUX

Le torse est légèrement penché en avant et les bras, tendus vers l'extérieur, tiennent les boucles des sangles de suspension.

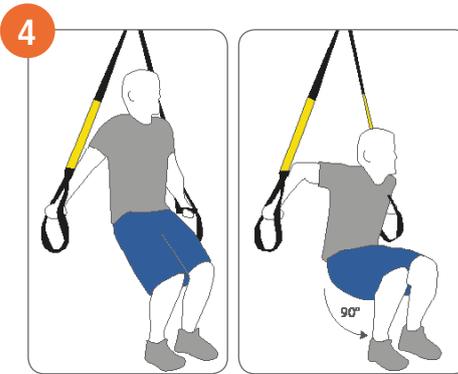
Le torse va être penché encore en avant, tandis que les coudes se plient.



JAMBES & FESSES

Position debout avec une jambe dans la boucle.

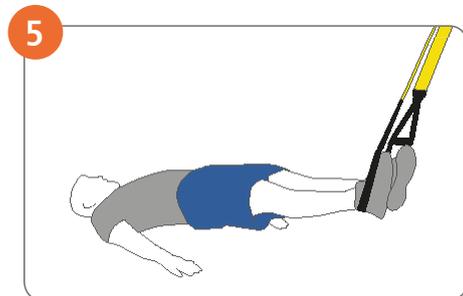
La jambe dans la boucle va être soulevée et repoussée en arrière, l'autre genou va se plier.



TRICEPS

Position : les genoux légèrement pliés avec les bras tendus, écartés du corps, de manière que le poids du corps soit porté par les deux bras.

Abaissement lent du corps en pliant les coudes et les genoux jusqu'à 90°.



MÛCLES DORSAUX

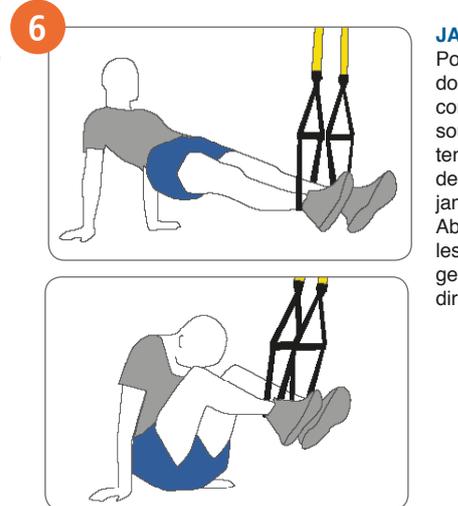
Position couchée sur le dos, le corps tendu, les deux jambes dans les boucles, seulement les omoplates sur le sol, les bras tendus sur les côtés.

VARIANTE 1

Soulèvement léger de la hanche

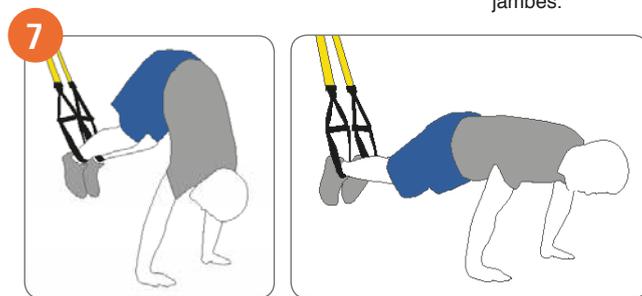
VARIANTE 2

Soulèvements successifs des jambes.



JAMBES & FESSES

Position couchée sur le dos, le corps tendu, le corps va être soutenu soulevé par les bras tendus à la largeur des épaules, les deux jambes dans les boucles. Abaissez la hanche entre les bras, en pliant les genoux les attirant en direction du front.



MÛCLES ABDOMINAUX

Corps en position de pompes avec les deux jambes dans les boucles, les bras tendus à la largeur des épaules → le corps tendu

VARIANTE 1

Attirez les jambes vers le torse par soulèvement du dos et de la hanche.

VARIANTE 2

Mouvement des jambes sur un côté avec flexion des genoux et rotation de la hanche.

SlingTraining