

Hollow hold

Départ: Commencez par vous allonger sur le dos avec les bras étendus au-dessus de la tête sur le sol et les jambes droites reposant sur le tapis.

Action: En même temps et avec contrôle, soulevez les bras, la tête, les omoplates et les jambes du sol. Tenez pendant 20 secondes.

Fin: Revenir à la position de départ. Reposez-vous pendant 10 secondes et répétez.

