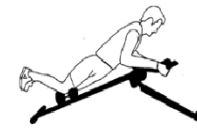


CRUNCH POWER



Entrainement quotidien = environ 10 minutes par séance.



1/ POSITION DE DEPART
Tenez la barre avec les deux mains. Placez les coudes sur les coussinets en mousse et les genoux sur les coussinets en mousse du bas. Assurez-vous de maintenir votre corps dans une posture droite.



2/ TRACTION
Maintenant soulevez le poids total de votre corps (comme une traction ordinaire). Vos jambes glissent vers le haut avec le support.



3/ POSITION FINALE
Soulevez vos jambes aussi loin que possible. Vos genoux doivent presque toucher le haut de votre corps.



4/ RETOUR A LA POSITION DE DEPART
Maintenant, rabaissez lentement votre corps jusqu'à ce que vous soyez dans la position de départ. Ceci est une routine d'exercice complète.