

GONFLÉS À BLOC AVEC LE WAFF

Le waff est un coussin ergonomique conçu collégialement par des préparateurs physiques, masseurs kinésithérapeutes, médecins, sportifs de haut niveau et enseignants. Le Waff introduit le contrôle permanent d'un déséquilibre maîtrisé. Du sport performance au sport santé bien-être, de la détente à la relaxation, vous waffez comme vous voulez.



Exercice 1 : SQUAT

Travail des quadriceps (cuisses).

Dos droit, jambes pliées. Répétez le mouvement des jambes : tendre - plier.
Faites 3 séries de 15.

Exercice 2 : les pectoraux

Gainage de ces muscles.

Vous avez deux solutions :
des pompes traditionnelles au sol ou avec un waff (small) positionnez le entre vos avant bras, pressez le petit coussin vers l'intérieur.
Faites 2 séries de 15 pompes.





Exercice 3 : les lombaires

Travail des muscles extenseurs de la colonne vertébrale

Allongés sur le Waff, mains tendues, les paumes face au sol, jambes tendues, pieds pointés.
Les jambes et mains doivent monter vers le ciel, le reste du corps reste contracté et forme un creux au niveau du dos, pour relâcher ensuite et répéter le mouvement.
Faites 2 séries de 15.

Exercice 4 : les fessiers

Travaille les muscles fessiers

Jambe pliée le genou sur le waff, l'autre jambe est tendue pied pointé.
Les mains sur le coussin pour vous aider à rester en équilibre.
Une fois votre équilibre trouvé, exercez des petits battements avec votre jambe tendue.
Faites 2 séries de 40 pour chaque jambe.



Photos : © MDZ MAX

Exercice 5 : la planche

Travail les obliques, les muscles abdominaux latéraux et les muscles para-lombaires qui soutiennent de chaque côté la colonne vertébrale.

Les avant-bras et pieds sur deux waff (small), mettez vous en planche, les fesses dans le même alignement que le dos.

Faites le 2 x 30 secondes pour au fur et à mesure des entraînements arriver à tenir cette position 1 minute.

**Les Waff sont en vente chez
votre coach sportif Delphine Picoty.**

Tél. : 24 70 17
delphinepicoty@hotmail.fr
FB : Tahiti-Wellness

