

**Enfin...
le mal de dos
vaincu**

Le principe fondamental est le respect des consignes qui suivent:

Premièrement:

Chaque mouvement doit être
répété avec une cadence plus
ou moins rapide en fonction
de la position de départ,

**Secondement:
Seules régularité et rigueur
apporteront un résultat
probant!**

Paris Brest



point + : bonne tenue lombaire

point - : crampes aux ischios

le petit train du Puy du fou



point + : anté-rétro versions de bassin complètes

point - : à ne pas faire sans genouillères

Le bouillon nantais



point + : Abdos et biceps

point - : faire gaffe aux coups de boule

l'arrieres pays niçois



point + : permet l'avancement du bassin

point - : attention aux pubalgies

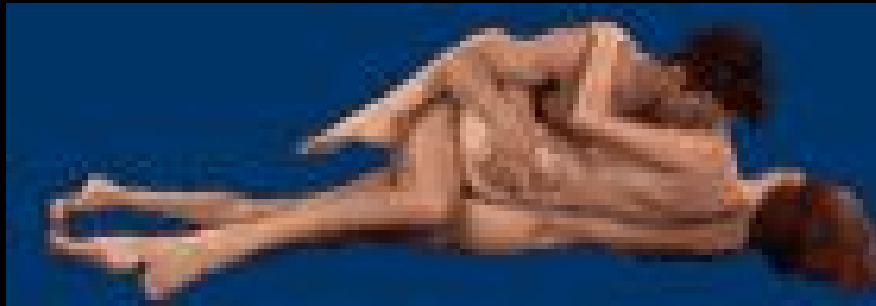
le laboureur poitevin



point + : pectoraux et triceps

point - : partenaire bien entraînée

la galipette de cambrai



point + : abdos obliques

point - : attention ne pas déraper

La repiqueuse à laitues averonnaise



point + : étire les adducteurs

point - : attention à la charge sur les épaules

Le garde barrières lillois



point + : bonne tenue des fessiers et faire le bruit du train pour la respiration

point - : impossible si raideur des adducteurs

la chaise angevine



point + : abdos et triceps
point - : attention aux hémorroïdes

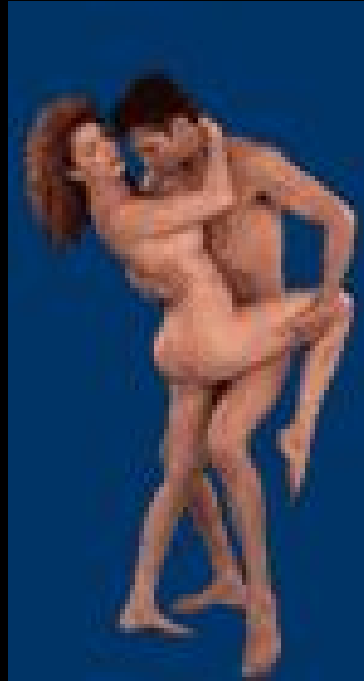
la balançoire de Cherbourg



point + : idem à précédente

point - : écrase les boules

L'alpiniste savoyarde



point + : bien plier les genoux

point - : ne pas trop charger

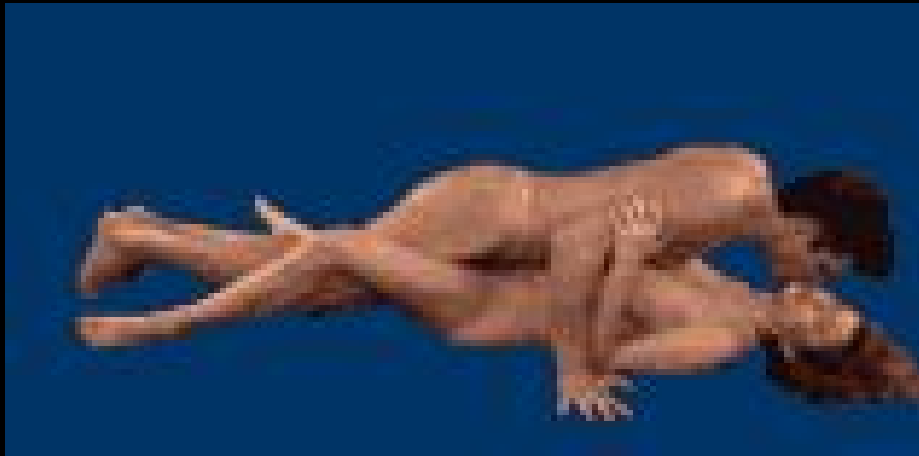
les falaise de Plouezec



point + : grands dorsaux et dentelés

point - : à éviter après le cassoulet

Le tourniquet du Touquet



point + : travail du gainage

point - : attention au "tour de rein"

la prière de Lourdes



point + : assoupli la sangle

point - : rotules fragiles

Califourchon D'Arcachon



point + : bien plaquer le dos

point - : nécessite un long matériel

Le rodéo camarguais



point + : se soulager avec les mains

point - : attention aux cervicales

Le pont de Millau



point + : travail global

point - : charger prgressivement

L'embrassade marseillaise



point + : bon renforcement

point - : à ne pratiquer qu'en fin d'entraînement

D'autres sur:

Diaporamas-a-la-con.com

Le site des meilleurs diaporamas humoristiques

[Attention le passage du pointeur de souris dans ce cadre déclenche un lien vers le site]