

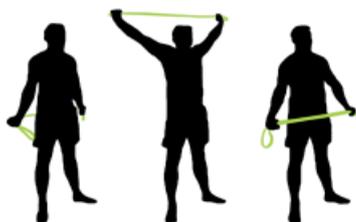
HANDSTAND

by Francesco



MOBILITE D'EPAULE

pour améliorer l'ouverture d'épaule



dynamique



statique

ABDOS

exercices de renforcement



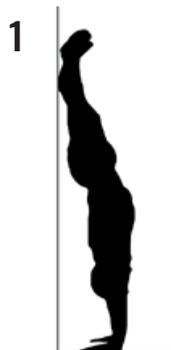
dynamique



statique

PROGRESSIONS

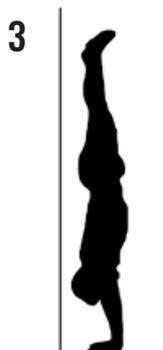
commencer par le premier exercice, une fois maîtrisé, passer au suivant



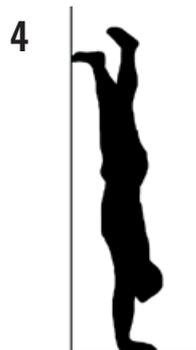
1 dos contre le mur



2 ventre contre le mur



3 pousser avec les mains du mur



4 alterner les pieds contre le mur



5 handstand sans mur

VARIATIONS



handstand push up



90° handstand push up



one arm handstand

- Les bras et les jambes doivent être tendues et alignés avec le haut du corps.
- Les abdos doivent être engagés.
- Les mains doivent être souples et t'aident à balancer ton corps pour trouver l'équilibre.