



Notre championne du monde de télémark nous propose un challenge ... culinaire pour faire travailler nos **abdos**.

Posez 4 ou 5 petits objets les uns sur les autres (ici récipients d'assaisonnement)

Prenez-les délicatement à l'aide de vos pieds un par un et déposez-les à 30 cm en reconstituant la tour !!

**Attention à ne pas creuser le bas du dos !**  
**Pour faciliter l'exercice, vous pouvez vous appuyer légèrement sur une ou deux mains.**



1



2



3

[https://youtu.be/GG5k-D\\_1srQ](https://youtu.be/GG5k-D_1srQ)

YouTube #Loop\_it

Exercice de mobilité et de souplesse des épaules !!  
 Dur dur ...

**!! Défi réservé aux personnes très souples et à ceux qui n'ont pas de problèmes avec l'articulation des épaules !!**

Je vous conseille la version **light** 1-3 ou vous passez votre balais de l'avant à l'arrière en adaptant l'écart selon votre souplesse !!