

Renforcement musculaire pour la pratique du potager

Le potager est une vraie pratique physique. Il est recommandé de s'y préparer en faisant du renforcement musculaire pour pratiquer les bonnes postures pendant le jardinage et éviter les maux de corps. Le renforcement musculaire vous aidera à passer plusieurs heures dans votre potager avec seulement quelques courbatures le lendemain, mais sans lumbago.



30 sec de squats x 2 avec 10 seconde de récupération entre les 2 tps
15 sec en restan en as en position squat X 2



30 secondes de fente jambe droite devant"
30 secondes de fente jambe gauche devant



30 secondes planche



30 secondes planche côté droit
30 secondes planche côté gauche