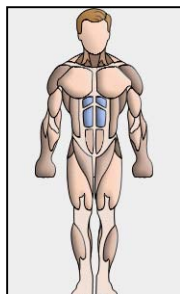


1 à 2 séries
De 15 à 20 répétitions.
45 secondes de pause.

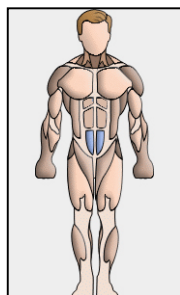
Séance abdominaux 2 Niveau débutant



Position de départ : ☀ Allongez vous au sol sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat, les mains croisées sur la poitrine.
☀ Pour plus de difficulté, mettez les derrière la tête.

Exécution : ● Quand vous contractez les abdos pour décoller les omoplates du sol, imaginez que vous essayez d'amener la cage thoracique au contact des hanches tout en poussant le bas du dos contre le sol.
● L'amplitude du mouvement est très réduite.

Astuce : ✔ Pour stimuler au mieux vos abdos, ne laissez pas les épaules descendre jusqu'au sol entre les répétitions.



Position de départ : ☀ Assis à l'extrémité d'un banc, tenez les côtés pour plus de stabilité.
☀ Penchez vous légèrement en arrière et tendez les jambes devant le corps (talons à 10 cm du sol)

Exécution : ● A la force des abdos, ramenez les genoux vers la poitrine jusqu'à ce que les jambes fassent un angle de 90° avec le buste.
● Revenez lentement à la position de départ et maintenez une tension continue dans les abdos.

Position de départ : ☀ Allongez-vous sur le dos, une jambe sur l'autre avec les genoux fléchis pour réduire le stress au niveau des lombaires.
☀ Placez vos mains derrière la tête ou uniquement la main gauche.

Exécution : ● Relevez le plus possible le buste en le maintenant dans le plan latéral pour mettre l'accent sur les obliques.
● Faites les 2 côtés.

Astuce : ✔ Pour rendre l'exercice plus difficile, vous pouvez dans le même temps décoller légèrement les jambes du sol pour obtenir une meilleure contraction.

