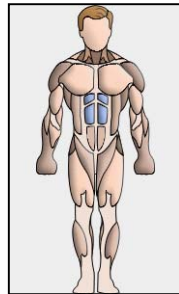
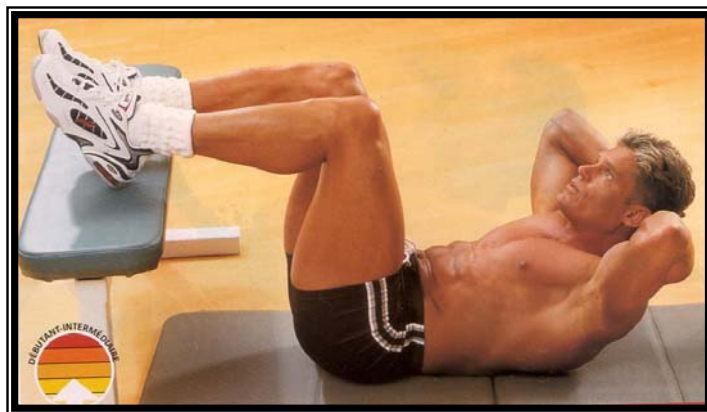


Séance abdominaux 1

Niveau débutant

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



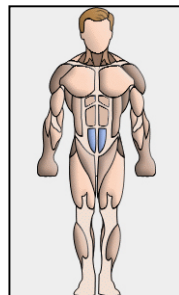
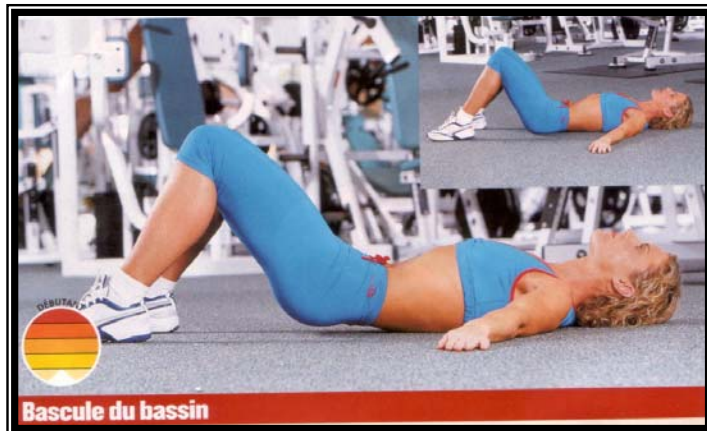
Position de départ : ☀ Commencez avec le dos au sol et le bas des jambes (ou les talons) posées sur un banc, les hanches et les genoux fléchis à 90°.

☀ Les mains sont légèrement en contact avec la tête ou au niveau des tempes.

Exécution : ● Enroulez le buste vers l'avant pour décoller les épaules du sol.

● Maintenez brièvement la contraction et revenez à la position de départ sans laisser les épaules toucher le sol.

Astuce : ✔ Plus les fessiers sont loin du banc, plus l'exercice est facile.

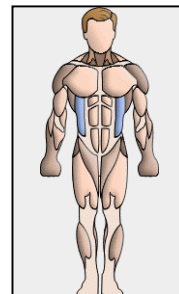
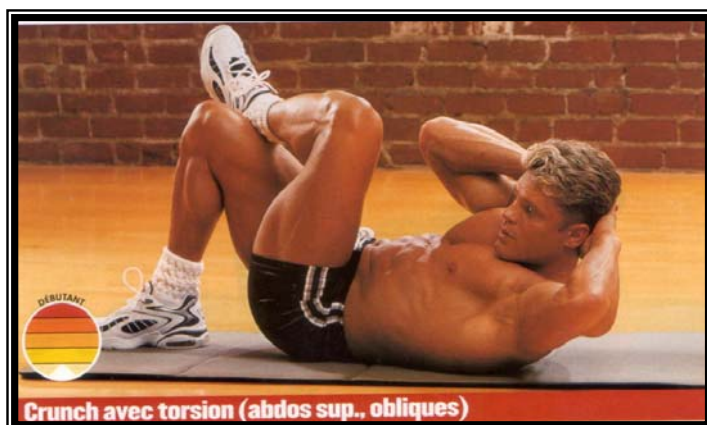


Position de départ : ☀ Allongez vous sur le dos, les mains sur les côtés, les jambes fléchies et les pieds à plat sur le sol.. Maintenez la cambrure naturelle de la région lombaire.

Exécution : ● Contractez les abdos en aplatissant le bas du dos de façon à ce qu'il touche le sol.

● Maintenez la position 5 secondes, puis relâchez les muscles de façon à ce que le dos reprenne sa cambrure naturelle.

● Le mouvement est si réduit que les hanches et les fessiers ne devront se décoller du sol.



Position de départ : ☀ Allongez-vous sur le dos, le pied droit au sol et le pied gauche croisé sur le genou droit.

Exécution : ● Relevez le buste pour décoller l'omoplate du sol et essayez d'amener l'épaule droite vers le genou gauche.

● On peut également faire cet exercice avec les deux pieds au sol.

● Faites les 2 côtés.

Astuce : ✔ Pour rendre l'exercice moins difficile, gardez le coude inférieur au sol afin de faire levier.