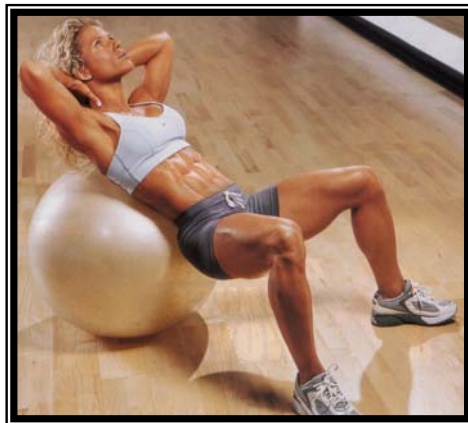
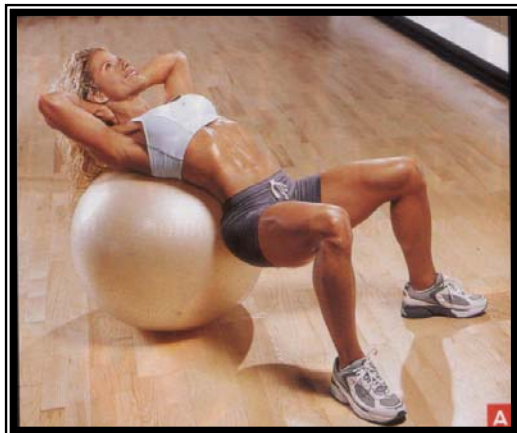


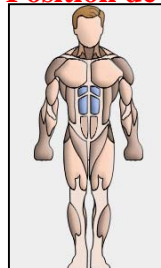
2 à 3 séries  
De 15 à 20 répétitions.  
45 secondes de pause.

# Séance abdominaux 1

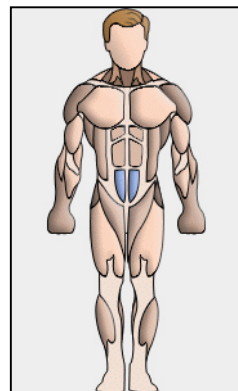
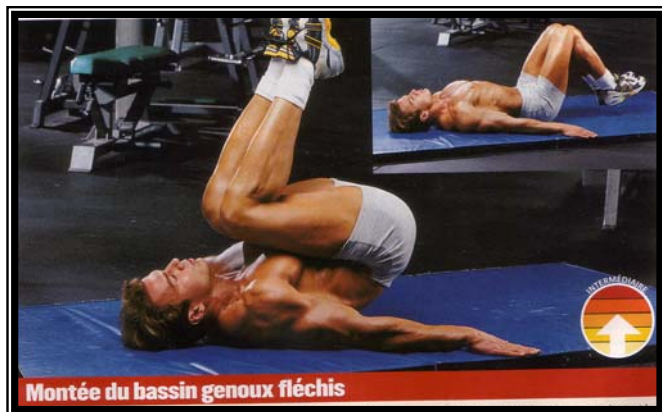
## Niveau intermédiaire



- Position de départ :**
- ☀ Placez-vous en équilibre sur le ballon, les pieds au sol écartés de 30 à 60 cm.
  - ☀ Les hanches doivent se trouver légèrement plus bas que les épaules.
  - ☀ Le dos doit être un peu plus cambré et épouser la courbure du ballon.
  - ☀ Les doigts derrière la tête, décollez le menton de la poitrine.

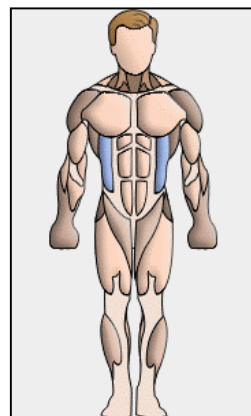
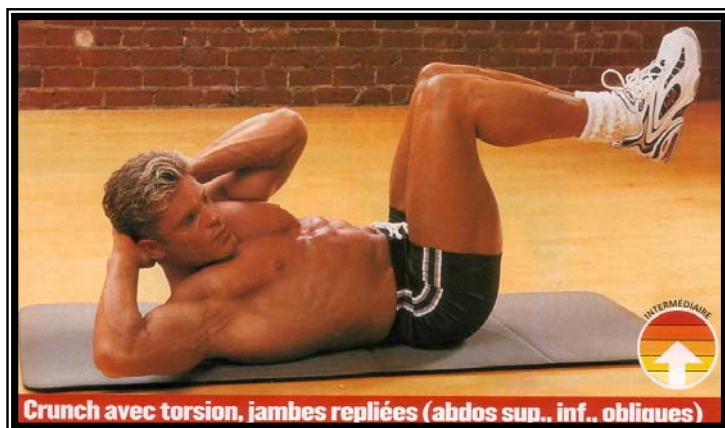


- Exécution :**
- Vertèbre par vertèbre, décollez le haut du corps tout en enroulant le buste vers l'avant.
  - Gardez l'équilibre en ayant les pieds à plat au sol.
  - Maintenez la contraction 1 seconde puis revenez lentement à la position de départ.



- Position de départ :**
- ☀ Allongez-vous sur le sol, les bras le long du corps, les genoux fléchis à 60° et les pieds légèrement au-dessus du sol.

- Exécution :**
- A la force des abdos, ramenez les genoux vers la poitrine pour décoller le bassin du sol.
  - Maintenez un instant la position puis redescendez lentement.



- Position de départ :**
- ☀ Allongez vous sur le dos, les jambes repliées à l'horizontale.

- Exécution :**
- Relevez le buste pour décoller les omoplates du sol et essayez d'amener une épaule vers le genou opposé.
  - Les abdos inférieurs doivent rester en contraction isométrique pour maintenir les membres inférieurs en position.

- Astuce :**
- ⊕ Ne laissez ni les épaules, ni les pieds toucher le sol pendant toute la durée de l'exercice.