

A B D O M I N A U X



Double crunch

Crunch

Montées de buste, les jambes sont bien fléchies, pieds posés au sol ou relevés.
Les mains sont au niveau des tempes afin de ne pas tirer sur la nuque.

Vous pouvez jouer sur l'amplitude du mouvement soit monter complètement soit faire des relevés d'épaules les lombaires restent au sol. Vous pouvez aussi ajouter du poids si trop facile (prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



Gainage pompe

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Pousser bras droit puis bras gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Equilibre fessiers gainage

Etre bien gainé et aligné
jambes / tronc légèrement fermés

Jouer sur l'ouverture jambes/tronc pour rendre l'exercice plus ou moins difficile



2- Abdo « pédalo »

Sur les coudes, réaliser des mouvements circulaires type pédalo

Allonger la jambe pour que ce soit plus dur.
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



gainage sur ballon (instable)

Etre bien gainé et aligné, les mains sont posées sur un ballon.
Plus dur car instable et mains plus serrées

Si trop dure, mains au sol



Gainage costal

Gainage costal

Etre bien gainé et aligné les deux pieds sont l'un sur l'autre et la tête dans l'axe. Faire les deux côtés

Lever la jambe pour rendre l'exercice plus difficile



Abdo obliques

Décoller les épaules et aller toucher les chevilles en alternant les côtés

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Abdo oblique

En équilibre sur les fesses, un ballon dans les mains poser le ballon au sol à droite et à gauche
Avoir les jambes fléchies

Poser les pieds au sol pour que ce soit plus facile.
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



gainage dynamique

Se placer pieds mains au sol en position de gainage. Ecarter la jambe droite puis bouger la jambe gauche pour rejoindre les deux jambes.
Idem à gauche..

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti