



Activités du 23 avril

ABDO - DOS!

1 min30 de travail par exercice

Niveau 1 : 2 tours

Niveau 2 : 3 tours

**ATTENTION: On pense à garder le nombril aspiré à chaque exercice
On inspire par le nez et on souffle par la bouche**

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Exercice 1:

Squat bras développés (cuisses / dos):

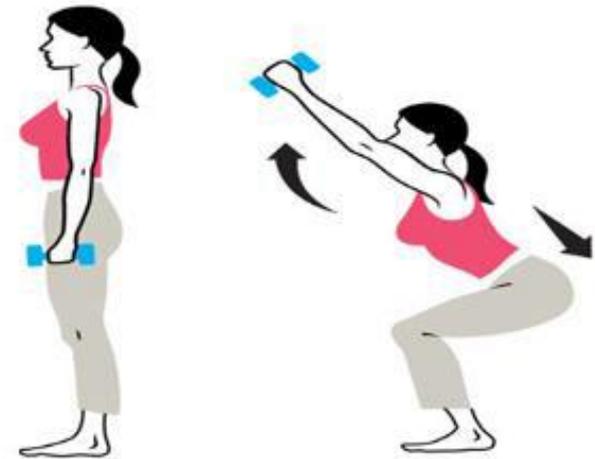
Debout, bras le long du corps, pieds écartés largeur de bassin, regard droit.

Descendre en position de squat en réalisant un demi cercle avec les bras afin d'amener les bras aux oreilles.

Alignement mains / épaules / bassin.

Puis revenir à la position initiale.

Soufflez en pliant les jambes.



Exercice 2:

Revenir assis (abdominaux):

Allonger sur le dos, jambes tendues, bras allongés au dessus de la tête.



Amener les bras à la verticale en faisant un demi cercle, contracter les abdos en enroulant le dos de sorte à vous redresser pour vous retrouver assis. Puis amener le buste au dessus des jambes.



Ne pas décoller les talons



Puis redescendre à la position allongée

Soufflez lors de la montée!

Exercice 3:

Obliques (abdominaux):

En appui sur les fesses, jambes fléchies, talons au sol, dos droit, mains derrière la nuque.

Faire des rotations du tronc en gardant bien le dos droit.

Soufflez lors de la rotation.



Exercice 4:

Tirage un bras avec bouteille (dos):

A l'aide d'un banc ou d'une marche, se mettre en appui sur une main et un genou.

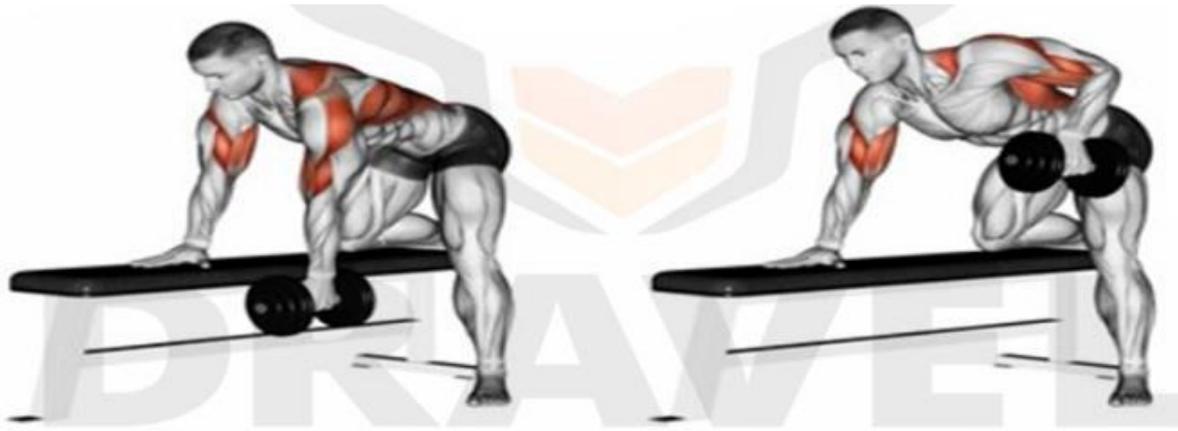
Regard droit.

Plier l'autre bras en montant le coude serré au corps vers le plafond.

Puis revenir à la position initiale.

Faire 1 minute 30 secondes par bras.

Soufflez en pliant le bras



Exercice 5:

Dos:

Allonger au sol, jambes tendues, bras pliés, regard droit au sol.

Allonger un bras en soulevant la jambe opposée.

Puis alterner avec l'autre côté.

Soufflez en allongeant le bras.



Exercice 6:

Gainage Latéral (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin/pieds
Bien gainer le ventre et les fesses.

En appui sur le coude et le pied.

1 minute et 30 secondes par côté.

Respirez lentement et régulièrement



Exercice 7:

Abdominaux:

Allonger sur le dos, jambes pliées à 90°, bras le long du corps.

Descendre une jambe vers le sol en la gardant pliée puis revenir à la position initiale.

Alterner jambe droite et jambe gauche.

Soufflez en remontant.



Exercice 8:

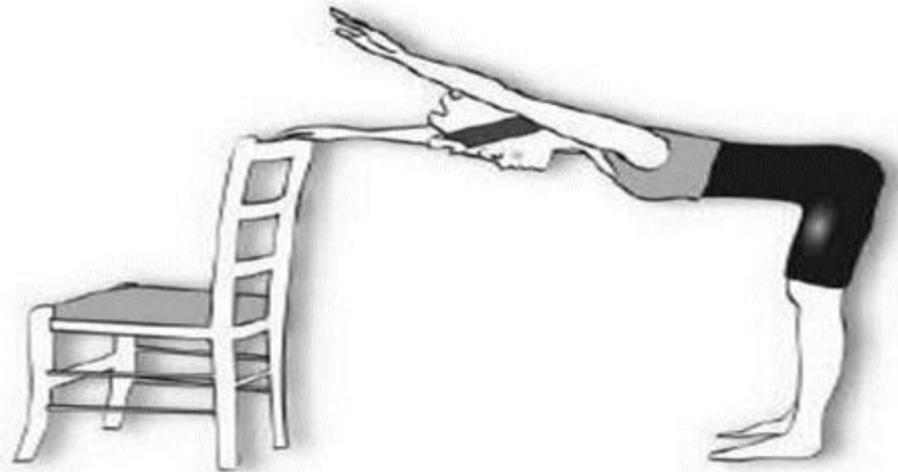
Dos avec chaise:

Debout face au dos d'une chaise.
Plier le tronc afin de poser les mains sur le dossier de la chaise en formant un angle de 90° entre le tronc et les jambes.

Conserver cette position puis soulever une main en conservant les épaules face au sol.

Alterner main droite et gauche pendant une minute 30 secondes.

Soufflez en montant les mains.



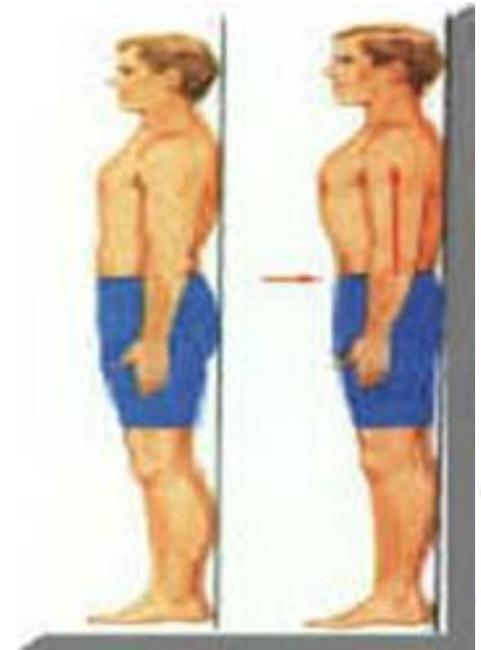
Exercice 9:

Abdos – muscles profonds:

Dos au mur, talons, tête et fesses collés au mur.

Aspirer le nombril de façon à amener le bas du dos vers le mur puis relâcher.

Répéter le mouvement pendant une minute 30 secondes.



Exercice 10:

Étirements:

Dos au sol, bras allongés au dessus de la tête, jambes tendues contre un mur.

Détendez vous en vous aidant de la respiration.



Rappel:

ABDO - DOS!

1 min30 de travail par exercice

Niveau 1 : 2 tours

Niveau 2 : 3 tours

**ATTENTION: On pense à garder le nombril aspiré à chaque exercice
On inspire par le nez et on souffle par la bouche**

Réalisez les exercices dans l'ordre proposé.

Pensez à bien vous étirer à la fin de chaque séance!!!!!!