

GAINAGE ABDOMINAL NIVEAU 1

2/2

- Durée : 18 ateliers au choix - Enchaîner les exercices pendant 5 à 10 minutes ; sans pause - 15 à 30 répétitions par ateliers dynamiques / 15 à 30 secondes par ateliers statiques.



10 GAINAGE GLOBAL

Mobiliser le transverse
Rentrer le ventre
Aligner hanches-épaules-tête

ABDOS BAS (DYNAMIQUE)

Rentrer le ventre
Eloigner les bras et le jambes au maximum, sans creuser le dos
Descendre en 3 secondes



11



12

ABDOS BAS (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Rentrer le ventre



13

ABDOS DROIT (DYNAMIQUE)

Assis en équilibre
Tendre les jambes et flétrir les bras sans creuser le dos
Extention en 3 secondes



14

ABDOS DROIT (STATIQUE)

Rentrer le ventre
Contracter le transverse
Tenir la position



15

ABDOS OBLIQUES (DYNAMIQUE)

Allonger les jambes au maximum sans creuser le dos
Rentrer le ventre et décoller les omoplates du sol
Redresser le buste en réalisant une rotation
Monter en 3 secondes



Côté gauche puis côté droit

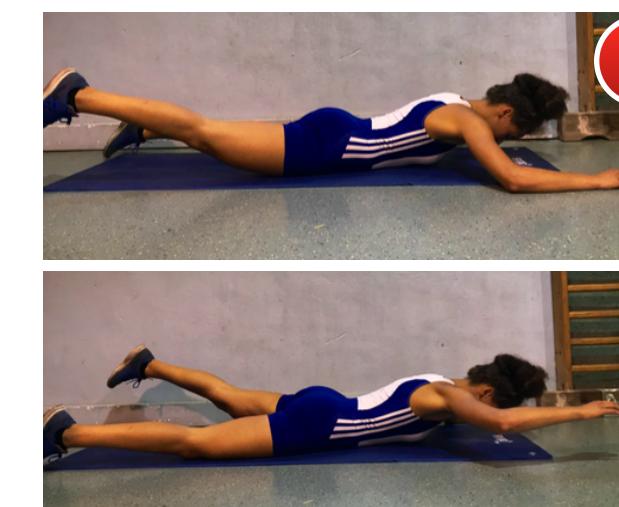
Côté gauche puis côté droit



17

LOMBAIRES (DYNAMIQUE)

Décoller alternativement du sol la poitrine et la jambe opposée
Relâcher au maximum les muscles fessiers sur la montée



18

LOMBAIRES (STATIQUE)

Tenir la position poitrine et genoux décollés du sol.
Relâcher au maximum les muscles fessiers

CONSIGNES GÉNÉRALES

- Rester dans des amplitudes qui permettent de conserver les bonnes positions,
- Statique : tenir la contraction maximum pendant 30 secondes,
- Privilégier la qualité de réalisation à la quantité (30 reps max.),
- Alterner les exercices statiques et dynamiques,
- Travailler dans un même circuit tous les muscles de la ceinture abdominale.



assureur militaire