

• **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

11



ABDOS BAS (DYNAMIQUE)
Rentrer le ventre
Eloigner les bras et le jambes au maximum, sans creuser le dos
Descendre en 3 secondes

12



ABDOS BAS (STATIQUE)
Tenir la position
Plaquer les lombaires
Rentrer le ventre

13



ABDOS DROIT (DYNAMIQUE)
Assis en équilibre
Tendre les jambes et fléchir les bras sans creuser le dos
Extentsion 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

16



ABDOS OBLIQUES (STATIQUE)
Rentrer le ventre
Contracter le transverse
Tenir la position

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.),
 - Alternier les exercices statiques et dynamiques,
 - Travailler dans un même circuit tous les muscles de la ceinture abdominale.

