

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.



ABDOS BAS (DYNAMIQUE)

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



ABDOS BAS (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Rentrer le ventre



ABDOS DROIT (DYNAMIQUE)

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

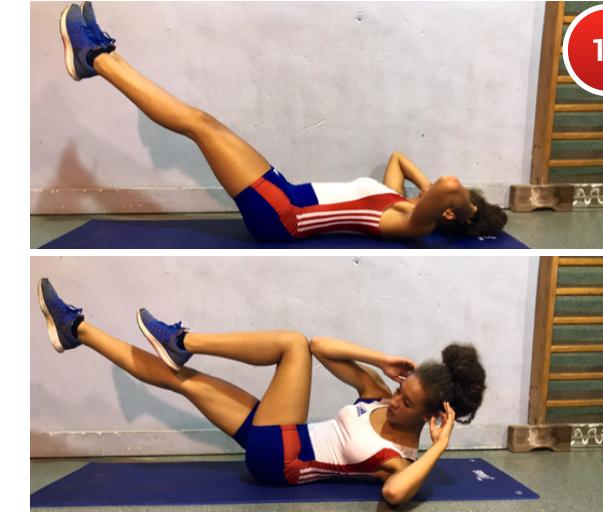


ABDOS DROIT (STATIQUE)

Rentrer le ventre
Contracter le transverse
Tenir la position

GAINAGE GLOBAL

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



ABDOS OBLIQUES (DYNAMIQUE)

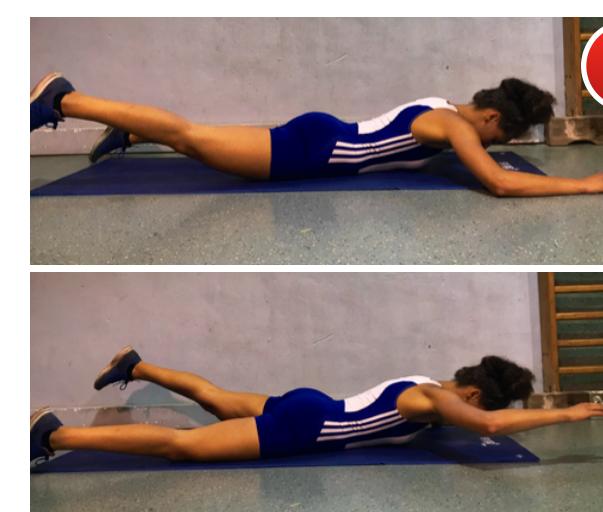
Allonger les jambes au maximum sans creuser le dos
Rentrer le ventre et décoller les omoplates du sol
Redresser le buste en réalisant une rotation
Monter en 3 secondes

Côté gauche puis côté droit



ABDOS OBLIQUES (STATIQUE)

Rentrer le ventre
Contracter le transverse
Tenir la position



LOMBAIRES (DYNAMIQUE)

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

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.

