



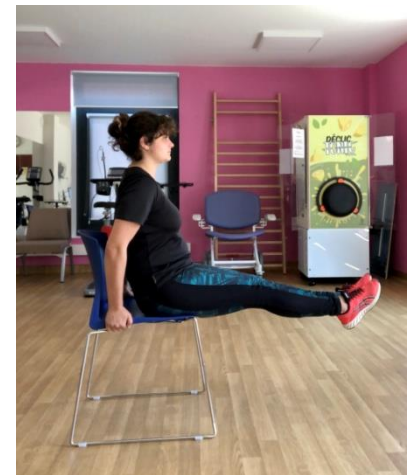
Renforcement musculaire : Les abdominaux (obliques)



Consigne : Assis sur une chaise, pieds écartés, ventre rentré, bras levés avec les coudes à hauteur d'épaule. Descendez le coude droit et montez le genou gauche en expirant de façon à les rapprocher, puis revenez à la position de départ en inspirant et alternez.
Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



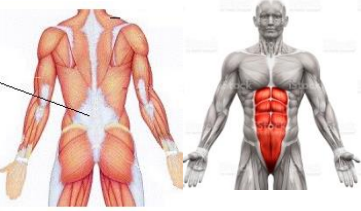
Renforcement musculaire : Les abdominaux (grand droit et transverse)



Consigne : Assis sur une chaise, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, ventre rentré, mains tenant l'assise. Montez les genoux vers la poitrine et tendez les jambes devant vous en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant.
Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

Le tronc : NIVEAU 3



Renforcement musculaire : Les lombaires et abdominaux



Consigne : Debout, pieds écartés largeur du bassin, dos droit et le ventre rentré. Penchez le buste vers l'avant, tendez le bras droit devant vous et tendez la jambe gauche vers l'arrière. Maintenez la position 10 à 20 secondes et alternez. Ne bloquez pas votre respiration pendant cet exercice de gainage. Répétez le mouvement 3 fois de chaque côté et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Les abdominaux (transverse, oblique, grand droit)



Consigne : Debout, face au mur, pieds écartés largeur du bassin. Reculez les pieds de 1m du mur et positionnez les avant-bras contre le mur. Gardez le dos droit et le ventre rentré. Maintenez la position 10 à 20 secondes. Ne bloquez pas votre respiration pendant cet exercice de gainage.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.