***-Travail ventre/dos-***

1. ***Abdos (grand droit):*** crunch.

. Au départ, allongez-vous sur le sol dos plaqué au sol. Les jambes peuvent être fléchies sur la poitrine ou former un angle droit avec les pieds au sol.

. Enroulez le buste vers l’avant en contractant les abdominaux.

. Revenez lentement en position de départ.

***-2 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

1. ***Abdos:*** obliques.

. Au départ, allongé au sol, les bras le long du corps, les genoux pliés à 45°, espacés l’un de l’autre et les pieds bien ancré au sol.

. Inclinez votre buste sur le côté droit pour aller en direction de votre talon, bras tendu.

. Revenez en position de départ puis fléchissez votre buste vers le côté gauche pour aller vers l’autre talon.

. Revenez en position de départ, cela compte pour une répétition complète.

***-2 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

1. ***Abdos (transverse):*** planche/gainage.

. Les jambes sont jointes et tendues, les coudes sont pliés et les avants-bras reposent au sol.

. Le dos est cambré et droit, parallèle au sol.

. Contractez les abdominaux pour relever légèrement le bassin vers le haut en gardant le dos droit et le buste parallèle au sol.

***-2 à 5 séries de 30 sec.-***

1. ***Dorsaux:*** tirage horizontal debout.

. Debout, pieds écartés largeur de bassin, bras tendus, posture ventre rentré et en auto-grandissement.

. Mouvement: tirage de bras déclenché depuis l’épaule jusqu’à flexion des coudes à 90°.

. Maintenir les épaules basses durant l’exercice.

***-2 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

1. ***Lombaires:*** relevé de buste.

. Allongé sur le ventre, la tête face au sol et les bras le long du corps et le ventre serré pour protéger le dos pendant l’exercice.

.Inspirez et soufflez en décollant le buste du sol puis revenez en position de départ.

***-2 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

. Pensez à bien respirer pendant l’exécution des exercices.

***-Bonne séance-***