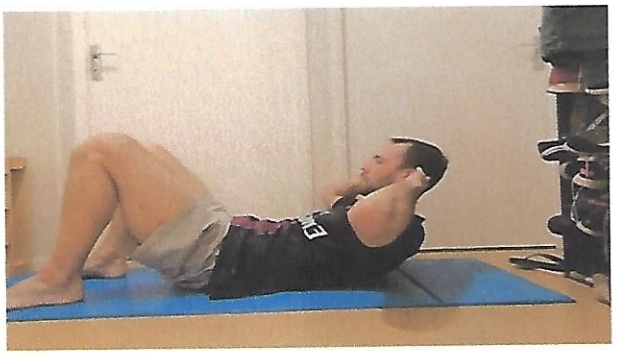
MUSCLES ABDOMINAUX N°3

Pour ce 2ème circuit orienté sur la sangle abdominale, nous allons utiliser comme base de mouvement les "crunchs" ainsi que le gainage frontal bras tendus (et quelques-unes de leurs variantes) .

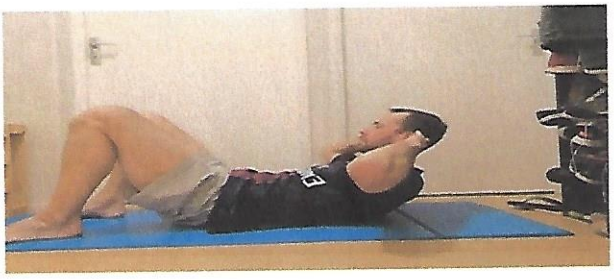
A- Les Exercices

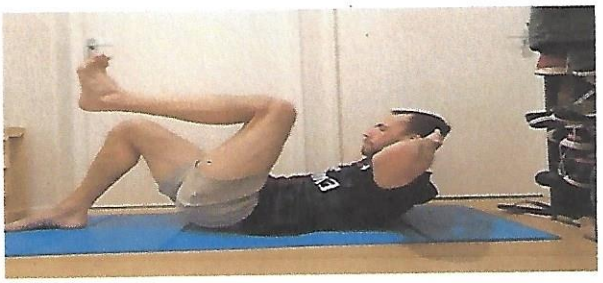
- "crunch" ou relevé d'épaules, pieds au sol, mains derrière la nuque, on relève les épaules de quelques centimètres en rentrant le ventre puis on relâche.



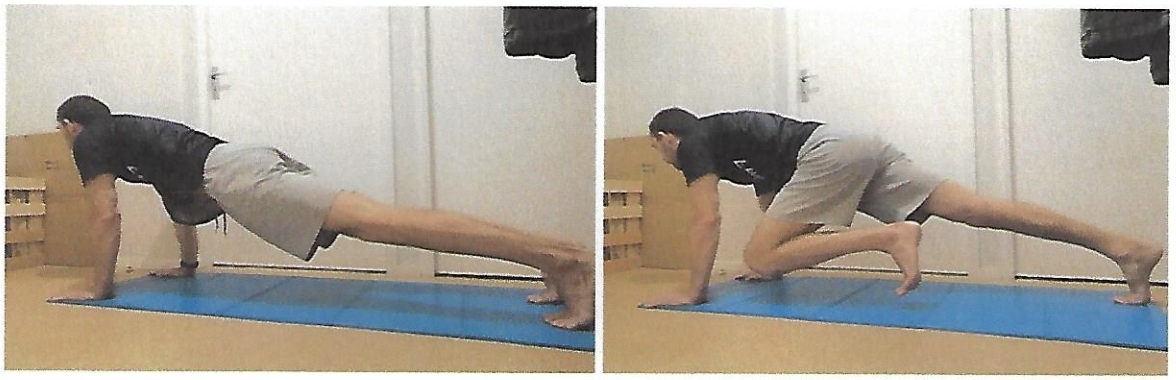
- gainage frontal bras tendus

- idem "crunch", on relève l'un des deux genoux en simultané avec les épaules, le relevé d'épaules se fait sans rotations (une série d'un côté puis de l'autre côté)

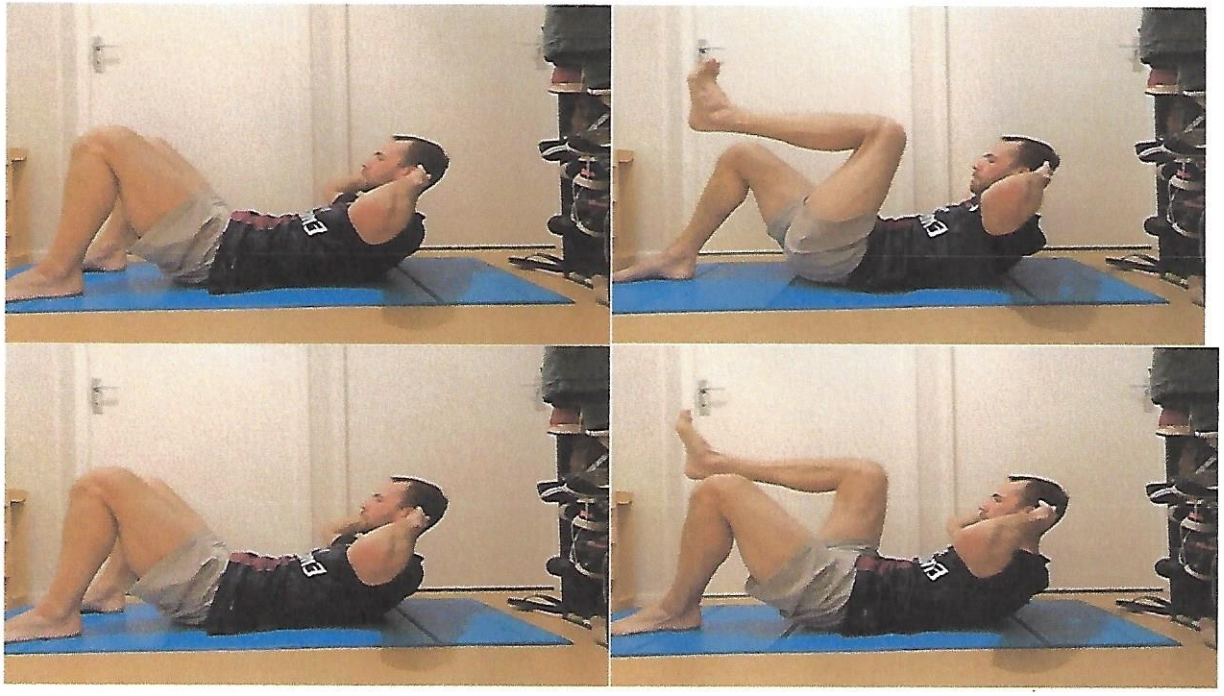




- idem gainage frontal bras tendus, on amène un genou aux pectoraux (une série d'un côté puis une de l'autre).



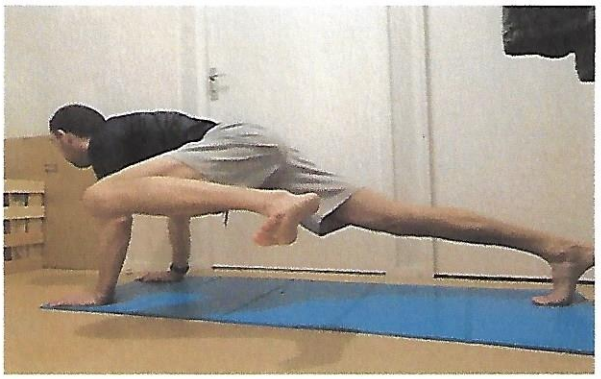
- idem "crunch", on relève, en alternance, un genou puis l'autre en même temps que les épaules (toujours sans rotations pour les relevés) .



- idem gainage frontal bras tendus, on amène un genou vers le coude opposé (une série d'un côté puis une de l'autre)

- idem "crunch", on relève les deux genoux simultanément avec les épaules puis on relâche.

- idem gainage frontal bras tendus, on amène un genou à l'extérieur du coude du même côté (une série d'un côté puis une de l'autre).



B- Déroulement du circuit

N°1 : "crunch" (30 à 50 répétitions)
N°2 : gainage frontal bras tendus (20 à 30 secondes)
N°3 : "crunch" + montée d'un genou (20 à 40 répétitions avec genou droit puis avec genou gauche)
N°4 : gainage frontal bras tendus + montée d'un genou (15 à 20 répétitions avec genou droit puis avec genou gauche)
N°5 : "crunch" + montée d'un genou puis de l'autre en alternance (30 à 50 répétitions en alternance)
N°6 : gainage frontal bras tendus + montée d'un genou vers coude opposé (15 à 20 répétitions avec genou droit puis avec genou gauche)
N°7 : "crunch" + montée des deux genoux en simultané (20 à 40 répétions)
N°8 : gainage frontal bras tendus + montée d'un genou à l'extérieur du coude du même côté (15 à 20 répétitions avec genou droit puis avec genou gauche)

Ça c'est un tour .... le moins de repos possible entre chaque série ..... 3 à 5 tours à effectuer ..... 1 à 2 minutes de repos entre chaque tour !!

C- Quelques observations

N'oubliez pas que pour qu'un mouvement de gainage frontal soit bien exécuté, il faut que le bassin ne soit pas trop haut, que le fesses soient serrées et le ventre rentré (une expiration forcée permet un meilleur placement et une meilleure contraction).

Pour le dernier mouvement orienté "crunch" (montée des 2 genoux en simultané), il peut de temps en temps tirer dans le bas du dos .....dans ce cas , retirez le du circuit !!
Boire Beaucoup .....