

Muscles Abdominaux n°4

Avec la volonté de varier un maximum dans les circuits que je vous propose en voici un où le fil conducteur se trouve au niveau des muscles obliques sans laisser de côté les grands droits de l'abdomen !

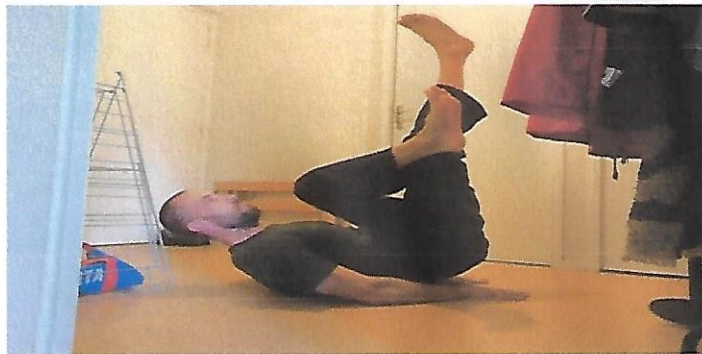
A vous aussi de construire vos propres circuits avec les gestes déjà vus

A- Les Exercices

- gainage latéral sur une main, le bras d'appui est tendu, l'autre aussi est tendu en direction du plafond, gardez la tête dans le prolongement du corps.



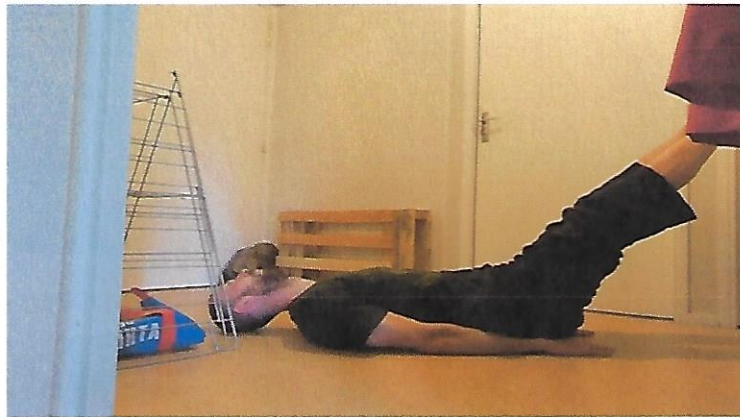
- relevé de bassin statique, sur le dos, une jambe presque tendue, l'autre croisée devant celle-ci au niveau du genou, on lève les fesses de 5/10 cm et on tient.



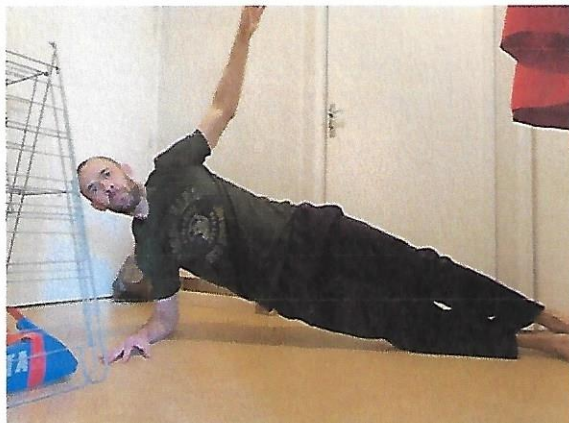
- idem gainage latéral sur une main mais on lève, en plus, la jambe extérieure.



- sur le dos, bras le long du corps, tête au sol, les deux jambes sont tendues et serrées, on laisse descendre les deux jambes jusqu'au moment où l'on sent le dos se cambrer légèrement puis on bloque.



- gainage latéral sur l'avant-bras, on amène le genou extérieur aux pectoraux puis retour en position initiale.



B- Déroulement du Circuit

- N°1 : gainage latéral sur une main (20 à 30 secondes statique par côté)
- N°2 : relevé de bassin statique (15 à 20 secondes, un côté puis l'autre)
- N°3 : idem 1 + jambe extérieure (10 à 20 secondes par côté)
- N°4 : jambes bloquées position "basse" statique (20 à 30 secondes)
- N°5 : gainage sur avant-bras + genou (20 à 30 répétitions d'un côté puis de l'autre)

Ça c'est un tour pas ou très peu de repos entre chaque exercice du circuit 3 à 5 tours de circuit à effectuer 1 à 2 minutes de repos entre chaque tour !!!

C- Quelques Observations

Je reviens " encore et toujours " dessus mais n'oubliez pas de protéger votre dos en rentrant le ventre (abdos contractés), en contractant les fessiers et appliquant une expiration forcée.....

Sur les mouvements de relevés de bassin, si cela tire dans le bas du dos c'est que vous descendez les jambes un peu trop basses !

Un petit échauffement de 5/6 mins est conseillé histoire d'éviter de se blesser !

Boire beaucoup !

Respiration !

