

	EXERCICE	DESCRIPTION	IMAGE	NOMBRE DE REPETITIONS
A	ENROULEMENT	Expirer en rentrant le ventre pour créer une courbe en C dans le dos. Les bras restent // au sol		10 répétitions/ exercice 1 minute de repos
	ELEVATION DE LA JAMBE	FAITES LE MOUVEMENT LENTEMENT, EN MAINTENANT LES ABDOS CONTRACTÉS POUR NE PAS SE FAIRE MAL AU DOS		4 séries
B	ROTATIONS	Relâchez les épaules et les bras Vous devez « rouler » sur vos fesses de façon à faire des rotations très lentes Contractez votre ceinture abdominale avant d'engager la rotation		10 répétitions/ exercice 1 minute de repos
	RELEVES DE BASSIN	Se placer en appuis sur les talons Angle droit au niveau du genou Maintenir 3 secondes en position haute Lors de la descente, ne pas toucher le sol et monter en 1 temps		4 séries
C	MONTEES DE BRAS	Engagement de la ceinture abdominale, grandissez vous et abaissez les épaules Lorsque vous montez les bras, vous ne devez pas bouger le bassin. Vous pouvez monter jusqu'en haut Si c'est facile, vous pouvez prendre un léger poids dans les mains		10 répétitions/ exercice 1 minute de repos
	RELEVES DE JAMBES	Engagez la ceinture abdominale et maintenez cette contraction. Vous ne devez pas pouvoir avoir trop d'amplitude.		4 séries
D	FLEXION LATÉRALE	PENSEZ A FORMER UNE LIGNE DROITE DES TALONS A LA TÊTE		10 répétitions/ exercice 1 minute de repos
	FIXATION DES OMOPLATES	Engagez la ceinture abdominale de façon à ne pas accentuer la courbure lombaire naturelle Cherchez toujours à vous grandir, sortez la tête		4 séries
E	LA CENTAINE	INSPIREZ EN VOUS SERVANT DES ABDOS PROFOND POUR SOULEVER LE TÊTE, LE COU ET LES ÉPAULES TOUT EN ALLONGEANT LES BRAS; EXPIREZ EN BATTANT CINQ FOIS DES BRAS VERS LE SOL . REPÉTEZ LA SEQUENCE 20 FOIS POUR UN TOTAL DE 100 BATTEMENTS DE BRAS		100 reps pour le 1 10 reps pour le 2
	EXTENSION LOMBAIRES	Croisez vos doigts, paume contre paume à l'arrière du dos, bras tendus. Poussez sur votre pubis en contractant vos abdominaux en soulevant autant que possible. Vos jambes doivent rester bien tendues et gainées, tout comme votre ventre. Maintenez cette position 3 secondes.		1 minute de repos 4 séries