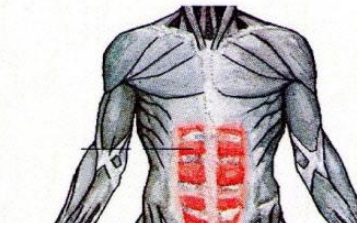
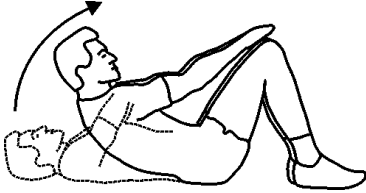




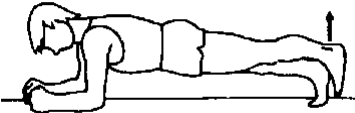



## ABDOMINAUX

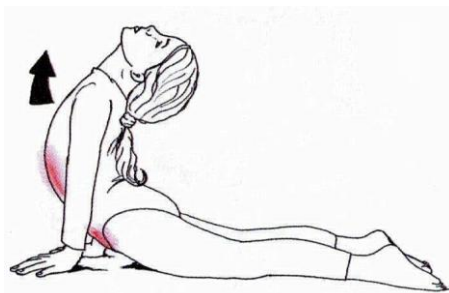


## ATELIERS

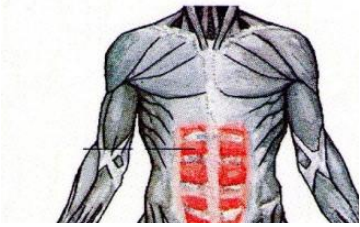
# 3

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
<b>+ 20 SECONDES DE MAINTIEN EN GAINAGE</b>		
	 	

## ETIREMENTS

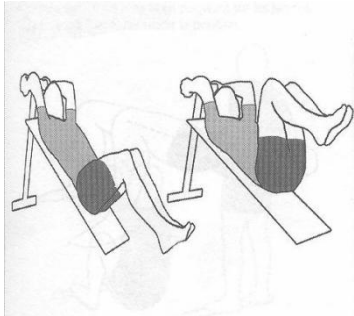
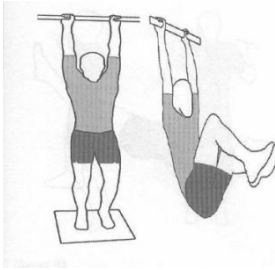
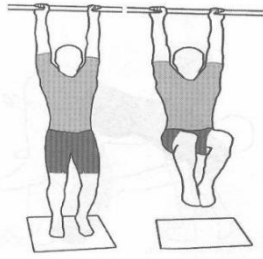


## ABDOMINAUX



## ATELIERS

# 13

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	<b>Genoux bassin</b> 	<b>Genoux poitrine</b> 
<p><b>Placement initial</b> Se tenir dos en appui contre l'espalier ou contre le banc, en suspension, paumes vers l'avant (pronation). Les fesses et le ventre sont serrés (rétroversion du bassin), le dos est plat, les jambes légèrement ramenées vers l'avant.</p> <p><b>Action</b> Monter progressivement les genoux vers le buste en alternant une montée à droite, une au centre et une à gauche. Redescendre à la position initiale sans aller au-delà.</p>		<p>Aux niveaux 2, 3 et 4, reposer les pieds au sol ou sur un step entre chaque mouvement pour stabiliser et pour éviter la cambrure lombaire.</p> <p><b>Respiration</b> Expirer à la montée des jambes et inspirer à la descente.</p> <p><b>Points santé</b> → Ne pas donner d'à-coups à la montée. → Ne pas cambrer le dos à la fin de la descente (maintenir la rétroversion).</p>

## ETIREMENTS

