

SEANCE SPECIALE ABDOS (25 MINUTES)

Focus sur votre sangle abdominale avec un circuit de 8 exercices – 45 secondes par exercices – 15 secondes de récupération entre chaque mouvement – 3 tours –

Vous utiliserez le timer ci-dessous (pas de musique, juste des indications verbales : cela vous laisse le choix de faire la séance avec votre propre fond musical ou bien sans musique pour bien se focaliser sur votre respiration).

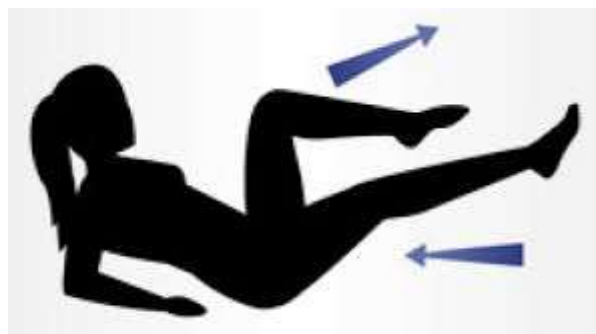
<https://www.youtube.com/watch?v=dYlfuTgB5i4>

Echauffement bref d'une minute environ en faisant l'exercice du chat pour mobiliser votre colonne et commencer à engager vos abdos. Sur le dos rond : longue expiration ventre bien rentré.



EXERCICE 1 : BYCICLETTE SUR LES COUDES

En appui sur les coudes, soyez bien gainé pour tenir le dos bien droit et faites un mouvement de pédalage avec vos jambes. Vos abdos serrés permettent de tenir le bas du dos. Plus le mouvement de jambes sera bas, plus ce sera difficile. A vous d'ajuster le niveau de difficulté.



EXERCICE 2 : RELEVÉS DE BUSTE

Prenez le temps de faire chaque relevé de buste sur une longue expiration pour bien creuser votre ventre sans pousser vers le bas (la vessie). Décoller vos omoplates en visant le plafond, les coudes restent ouverts et la colonne longue.



EXERCICE 3 : BYCICLETTTE ALLONGE

A nouveau des mouvements de pédalage (mains sous les fesses ou sous la tête pour une option plus difficile). Come sur l'exercice 1, vous devez rester bien gainé pour tenir le bas du dos sans cambrer. Et plus le mouvement de jambe est bas plus c'est dur. A vous de mettre l'intensité qui vous convient sans douleur dans les lombaires.



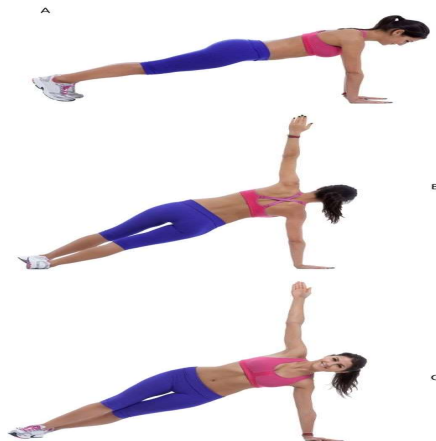
EXERCICE4 : RELEVÉS DE BASSIN

En soufflant, ventre bien serré, vous poussez les pieds vers le plafond pour soulever le bassin (Jambes fléchies ou tendues). A l'inspiration, vous redescendez en douceur le bassin, et sans cambrer vous pouvez laisser descendre vos jambes vers l'avant.



EXERCICE 5 : PLANCHE LATÉRALE ALTERNÉE

Possibilité de faire l'exercice sur les coudes et/ou sur les genoux.



EXERCICE 6 : TWISTS RUSSES

Pieds décollés ou pieds au sol – Possibilité de faire l'exercice avec un poids dans les mains.



EXERCICE 7 : PLANCHE DYNAMIQUE OU STATIQUE

Si vous choisissez de faire une planche dynamique : mouvement de jambe ou de bras au choix mais la planche reste bien placée, immobile.



EXERCICE 8 : LE CHAT (Voir exercice d'échauffement)

Sur l'enroulement de la colonne : expirez longuement en contractant le périnée et en rentrant le nombril au maximum. Cet exercice vous permettra de sentir l'engagement profond de votre centre et en même temps de relâcher votre dos pour pouvoir repartir ensuite pour un 2^{ème} puis 3^{ème} tour.