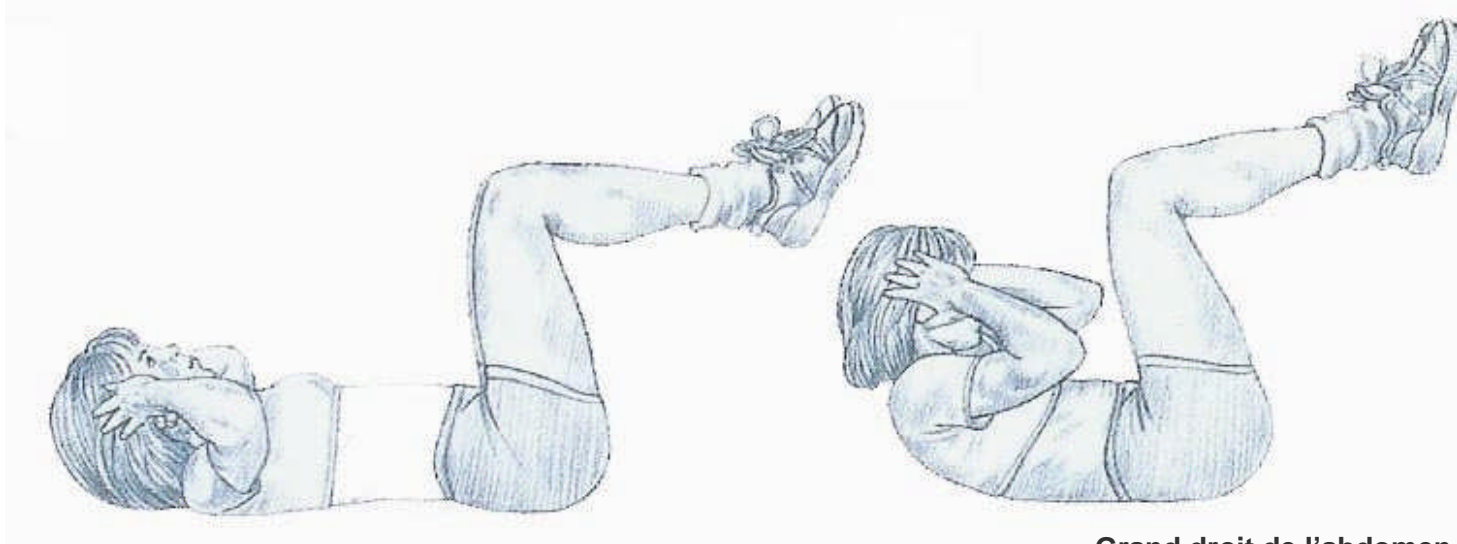


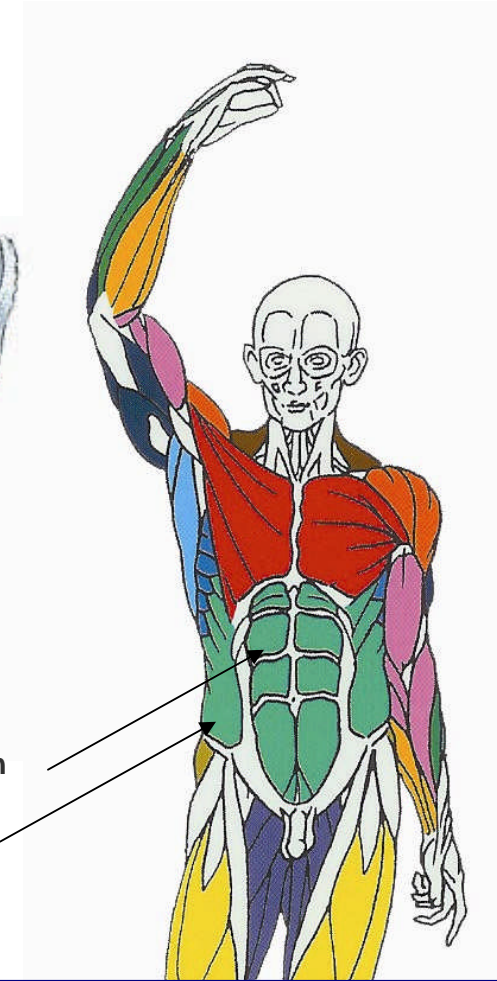
ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen

Oblique



Ce que vous devez faire :

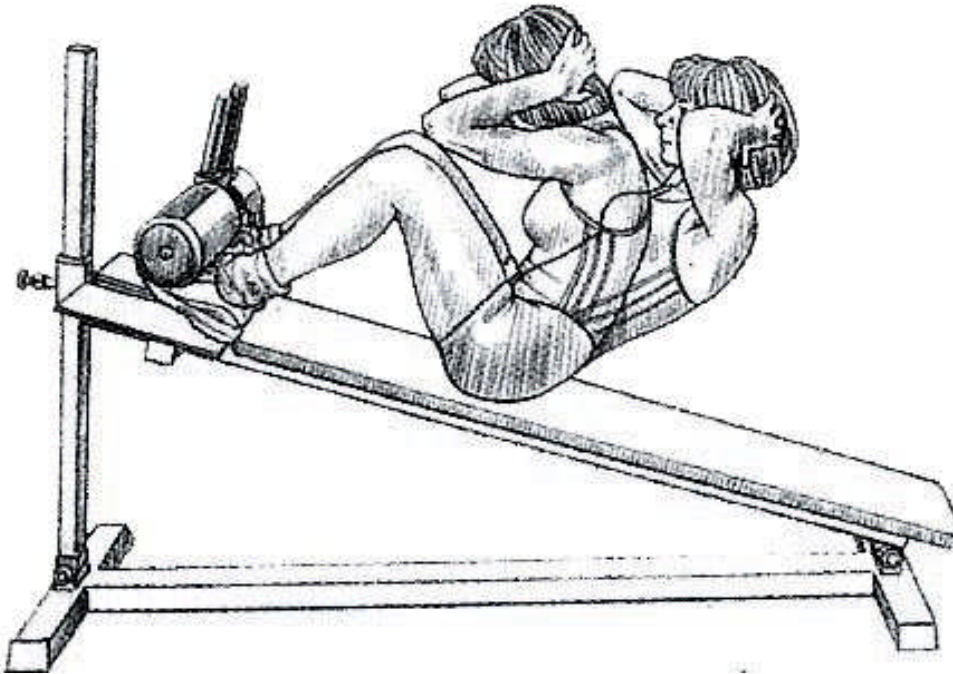
Allongé sur le dos, les mains derrière la tête, les cuisses à la verticale, les genoux fléchis :

- Inspirer et décoller les épaules du sol en rapprochant les genoux de la tête par un enroulement du rachis.
- Expirer en fin de mouvement

Pour solliciter plus intensément les obliques, il suffit de rapprocher alternativement, en enroulant le rachis, le coude droit du genou gauche et le coude gauche du genou droit.

ABDOMINAUX

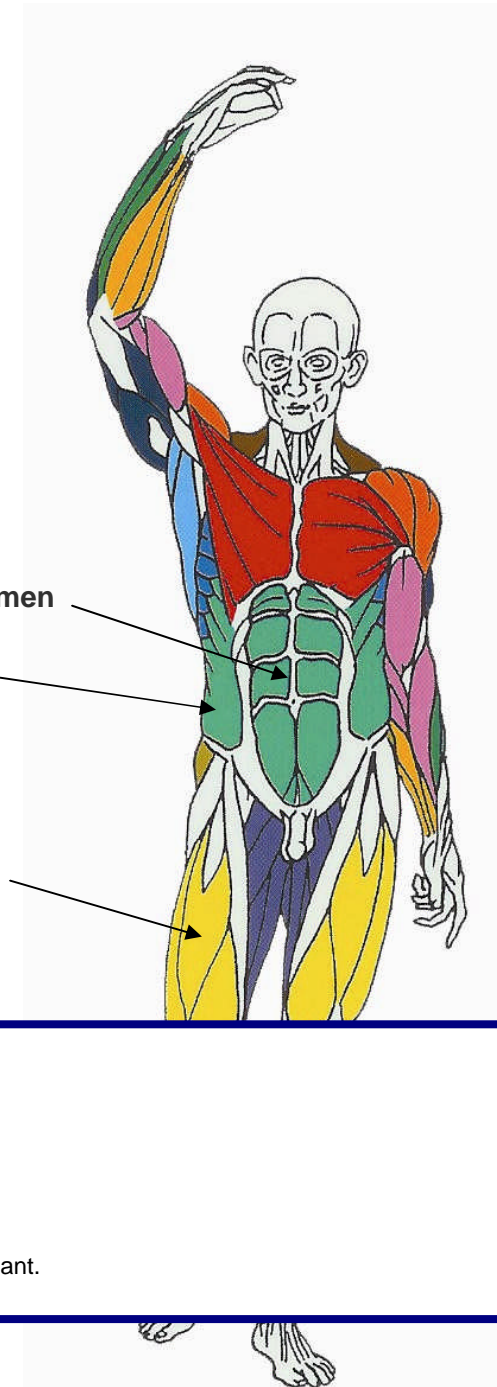
**Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen, grand oblique
Droit antérieur**



Grand droit de l'abdomen

Grand Oblique

Droit antérieur



Ce que vous devez faire :

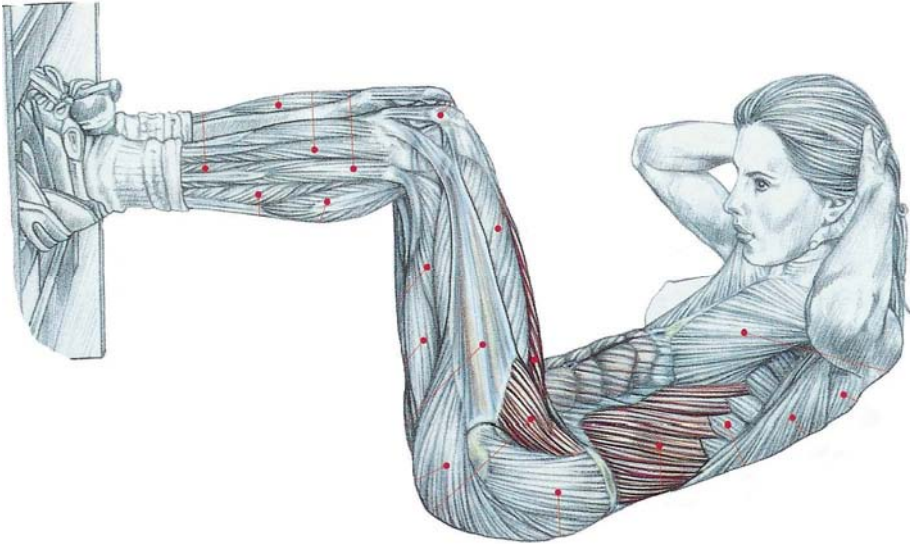
Couché sur le dos, les genoux fléchis, qui est coincé sous les boudins, mains derrière la tête ou croisées sur la poitrine :

- Inspirer et relever le buste en arrondissant le dos
- Expirer en fin de mouvements
- Revenir à la position initiale sans poser le buste

Si l'on place les bras tendus devant l'exercice devient plus facile, plus se l'inclinaison de la planche est forte plus l'effort sera important.

ABDOMINAUX

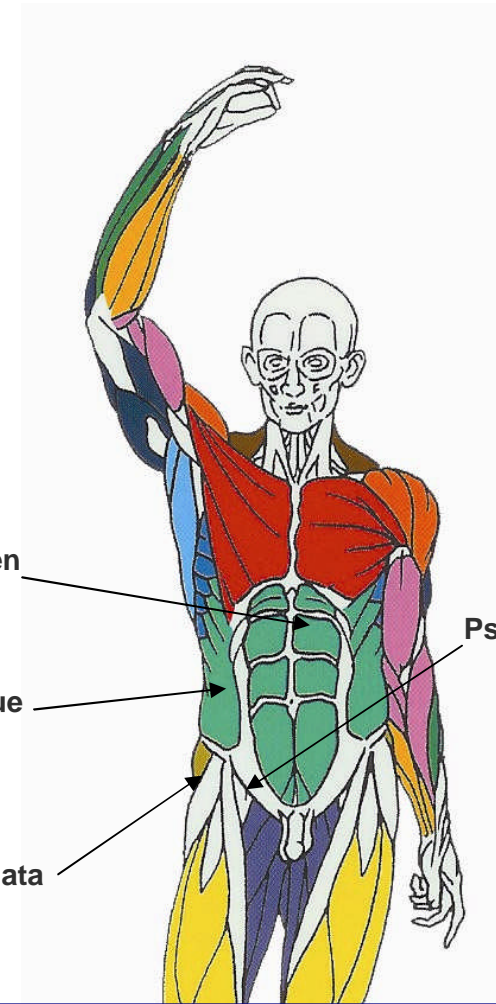
**Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen,
Grand oblique, Psoas iliaque et tenseur du fascia lata**



Grand droit de l'abdomen

Grand oblique

Tenseur du fascia lata



Psoas iliaque

Ce que vous devez faire :

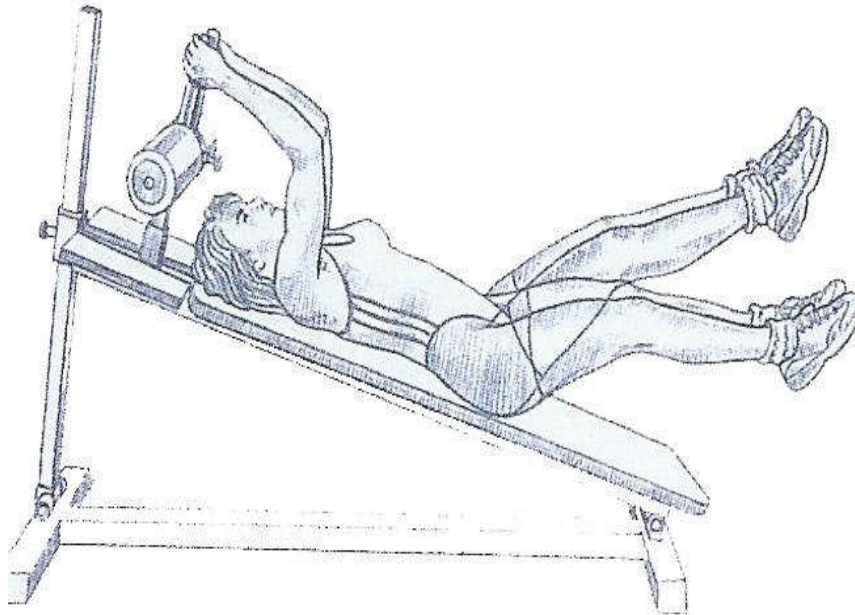
Les pieds calés, les cuisses à la verticale, le buste au sol, mains derrière la tête :

- Inspirer et remonter le plus le plus haut possible en arrondissant la colonne vertébrale. Expirer en fin de mouvement.

Si l'on éloigne le buste de l'espalier et que l'on cale ses pieds plus bas, on augmente la mobilité du bassin permettant ainsi de plus grandes oscillations et une meilleure sollicitation des muscles fléchisseurs de la hanche (le psoas iliaque, droit antérieur et le tenseur du fascia lata).

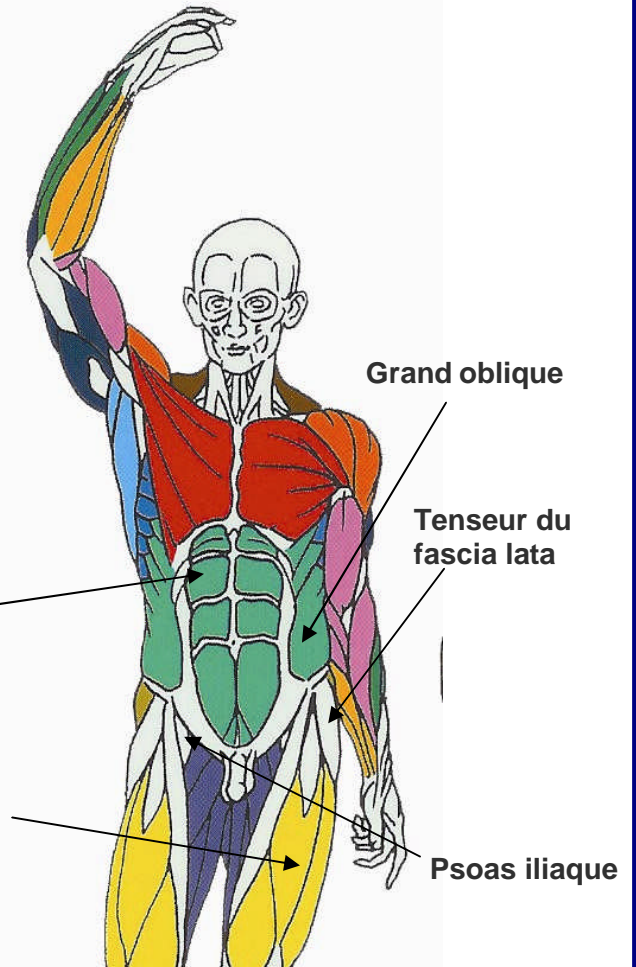
ABDOMINAUX

**Muscles sollicités : Grand oblique, droit antérieur
Grand droit de l'abdomen**



Grand droit de l'abdomen

Droit antérieur



Grand oblique

Tenseur du fascia lata

Psoas iliaque

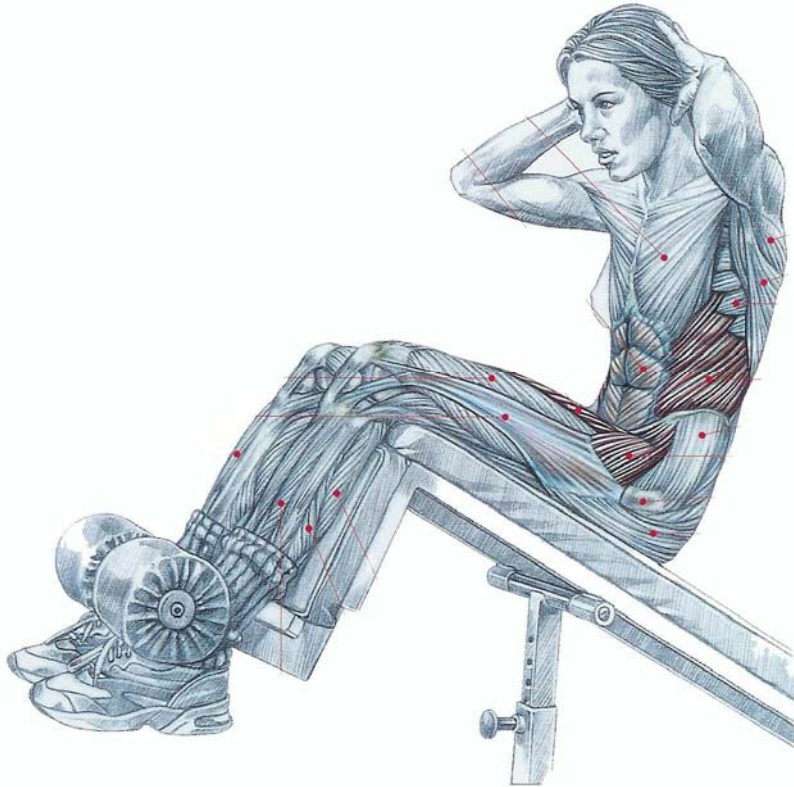
Ce que vous devez faire :

Allongé sur une planche inclinée, relever les jambes jusqu'à l'horizontale, décoller ensuite le bassin en enroulant la colonne vertébrale pour essayer de toucher la tête avec les genoux (lors du relevé des jambes, le psoas iliaque le tenseur du fascia lata et le droit antérieur du quadriceps sont sollicités). Ensuite lors du décollement du bassin et de l'enroulement vertébral, la sangle abdominale est sollicitée, principalement la partie sous ombilicale des grands droits de l'abdomen.

Respiration : Expirer en fin de mouvement et j'inspire dans le relâchement

ABDOMINAUX

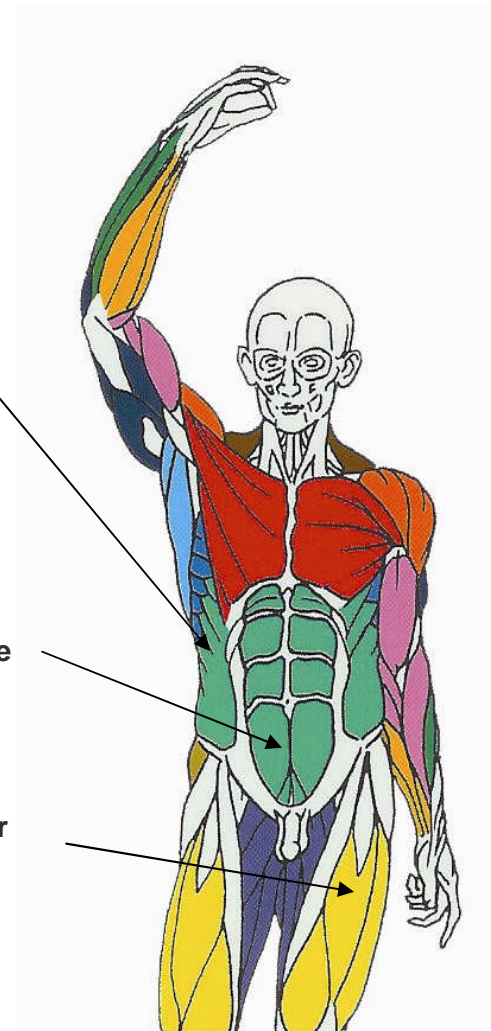
**Muscles sollicités : Grand oblique, droit antérieur
Grand droit de l'abdomen**



Obliques

Grand droit de
l'abdomen

Droit antérieur



Ce que vous devez faire :

Assis sur le banc, pieds calés, mains derrière la tête (ou croisées sur la poitrine), incliner le buste sans jamais dépasser les 20°. Remonter en arrondissant légèrement le dos pour mieux localiser sur le grand droit.

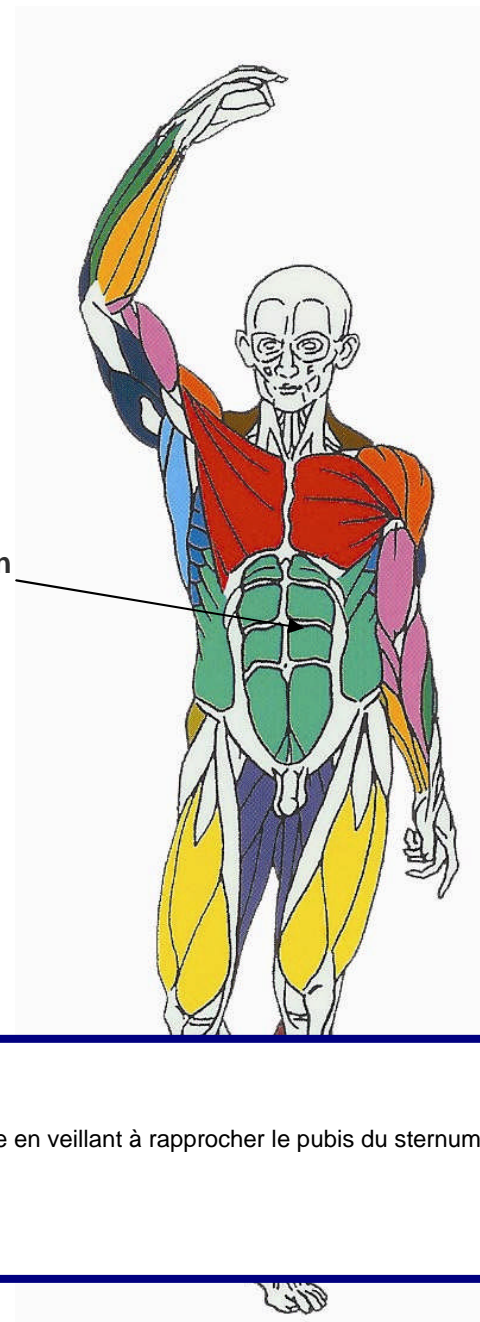
Respiration : Expirer en fin de mouvement

ABDOMINAUX

**Muscles sollicités : Le psoas iliaque, le droit antérieur et le tenseur du fascia lata
Grands droits de l'abdomen, les obliques**



Grand droit de l'abdomen



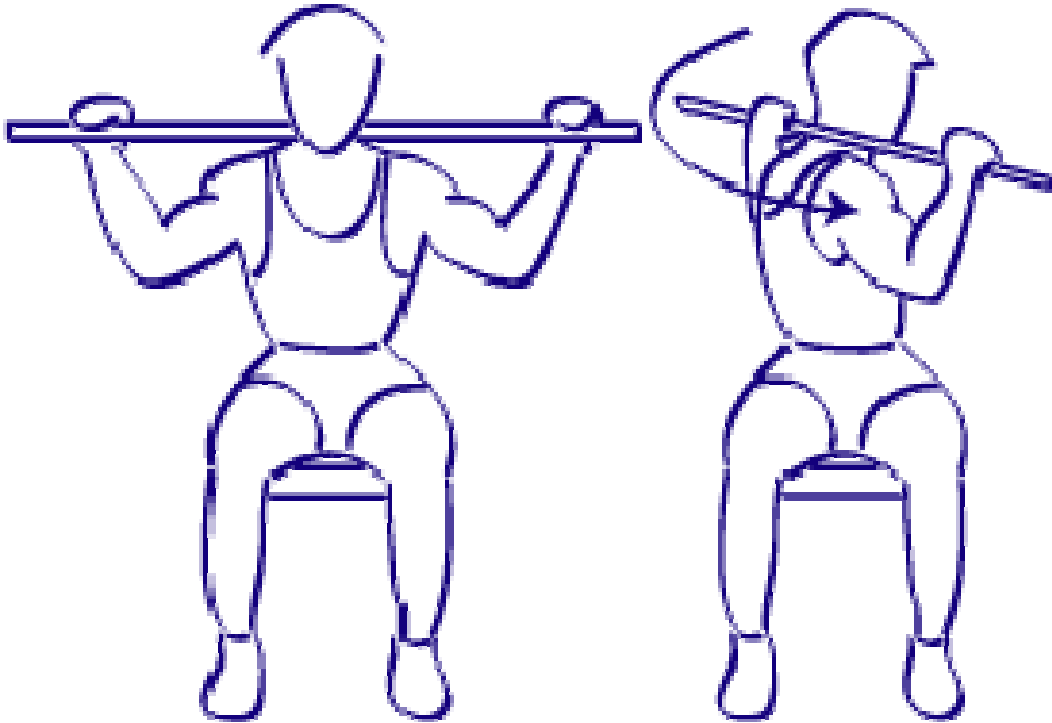
Ce que vous devez faire :

En suspension à une barre, inspirer et remonter les genoux le plus haut possible sur le coté alternativement à droite et à gauche en veillant à rapprocher le pubis du sternum par un enroulement du rachis.

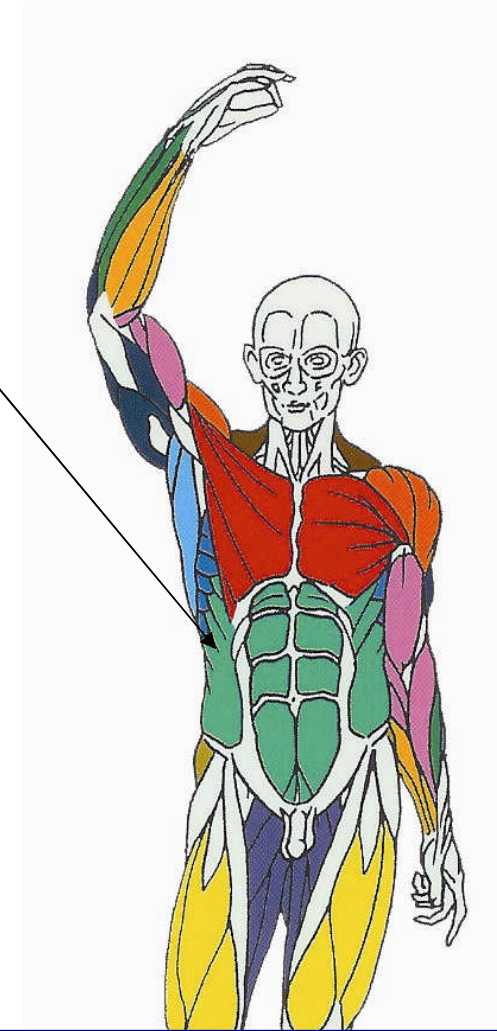
Respiration : expirer en fin de mouvement

OBLIQUES

**Muscles sollicités : Petit et grand oblique
(muscles de la taille)**



Obliques



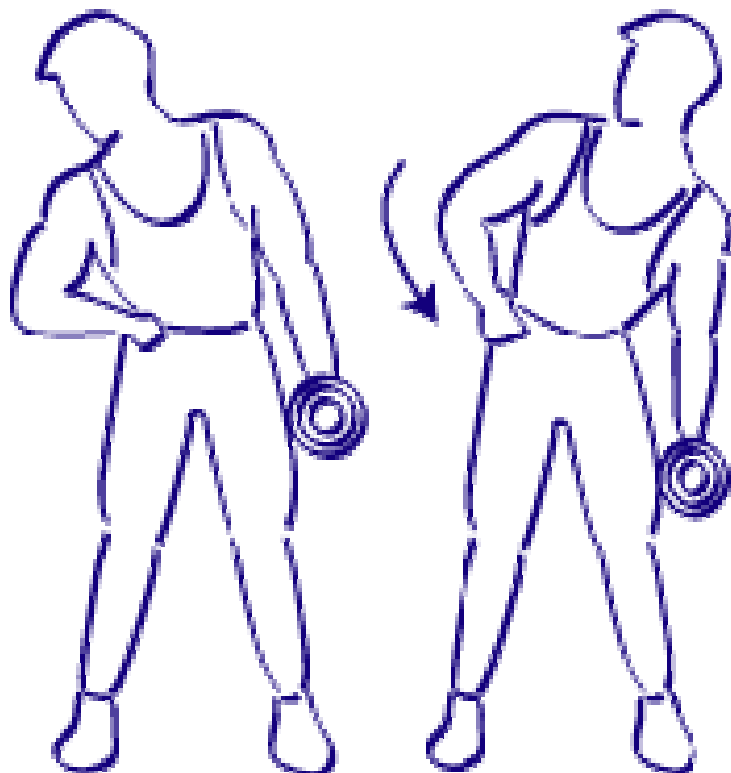
Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois (pour les plus entraînés(es), vous pouvez prendre une barre d'haltère) en appui sur les épaules. Faites des rotations (1fois à gauche, 1 fois à droite) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

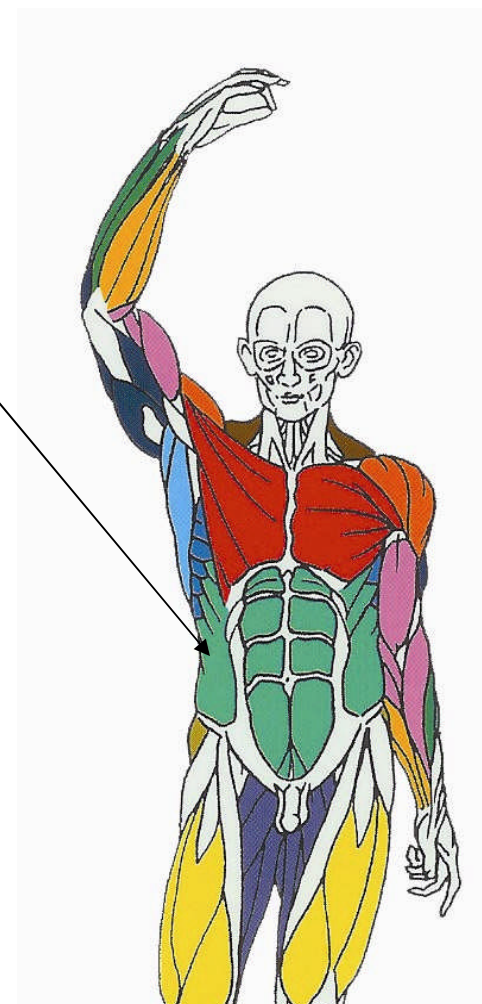
Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

OBLIQUES

**Muscles sollicités : Petit et grand oblique
(muscles de la taille)**



Obliques



Ce que vous devez faire :

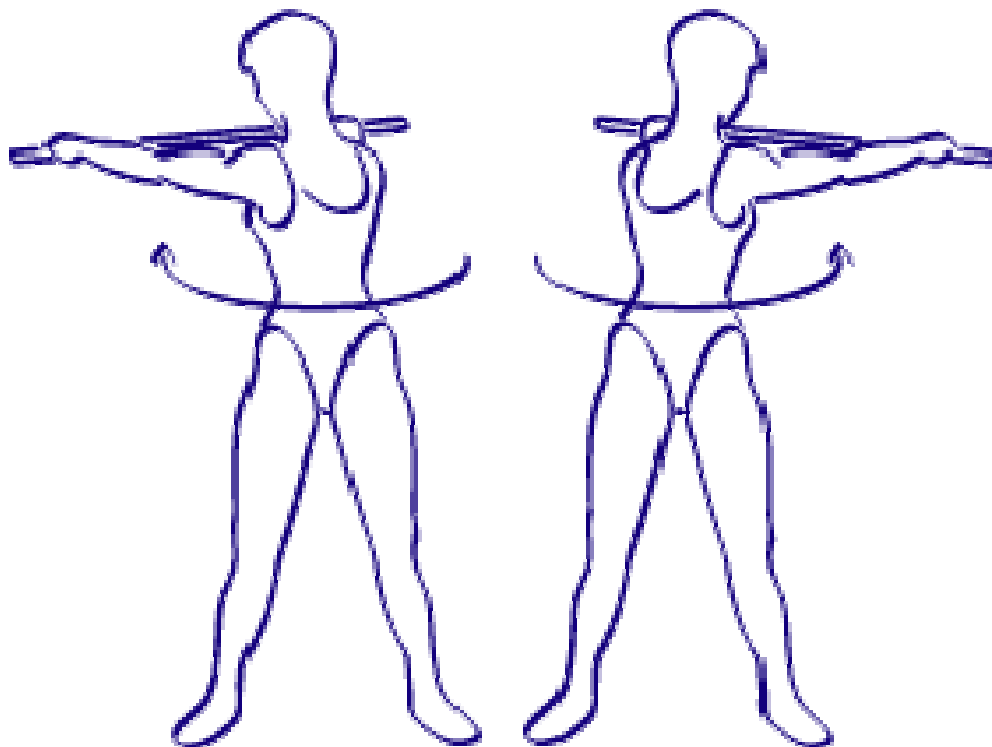
Debout, les pieds écartés, la main droite sur la taille, un haltère dans la main gauche, le bras gauche tendu. Inclinez le buste du côté droit en descendant le plus bas possible.

Remontez le buste et descendez le plus bas possible du côté gauche.

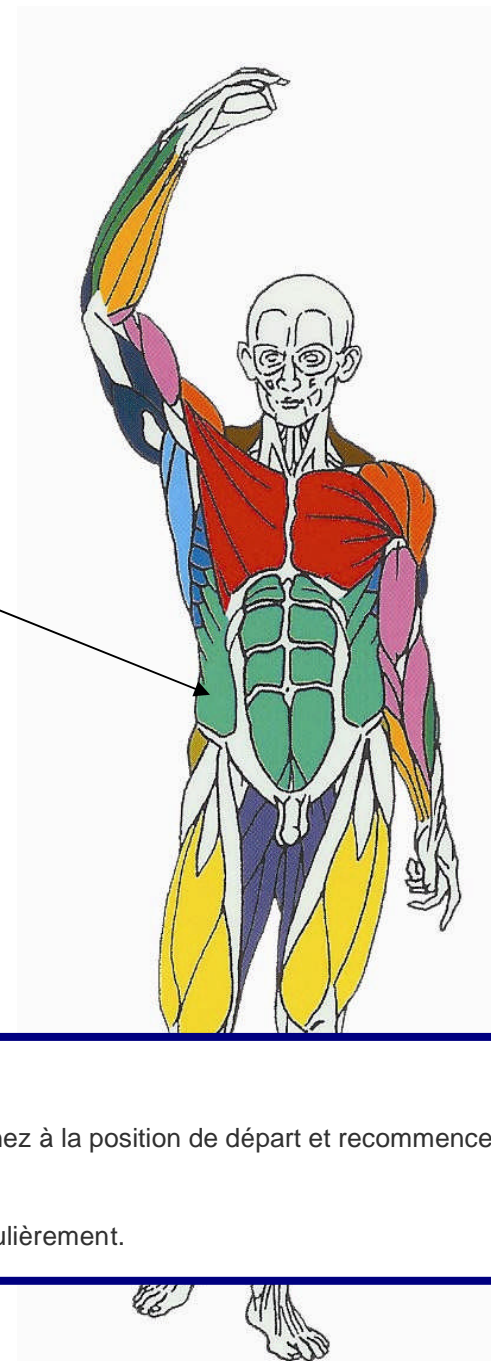
Respiration : respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

OBLIQUES

Muscles sollicités : Obliques (muscles de la taille)



Obliques



Ce que vous devez faire :

Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant vous. Effectuez une rotation du buste du côté gauche. Revenez à la position de départ et recommencez le mouvement du côté droit.

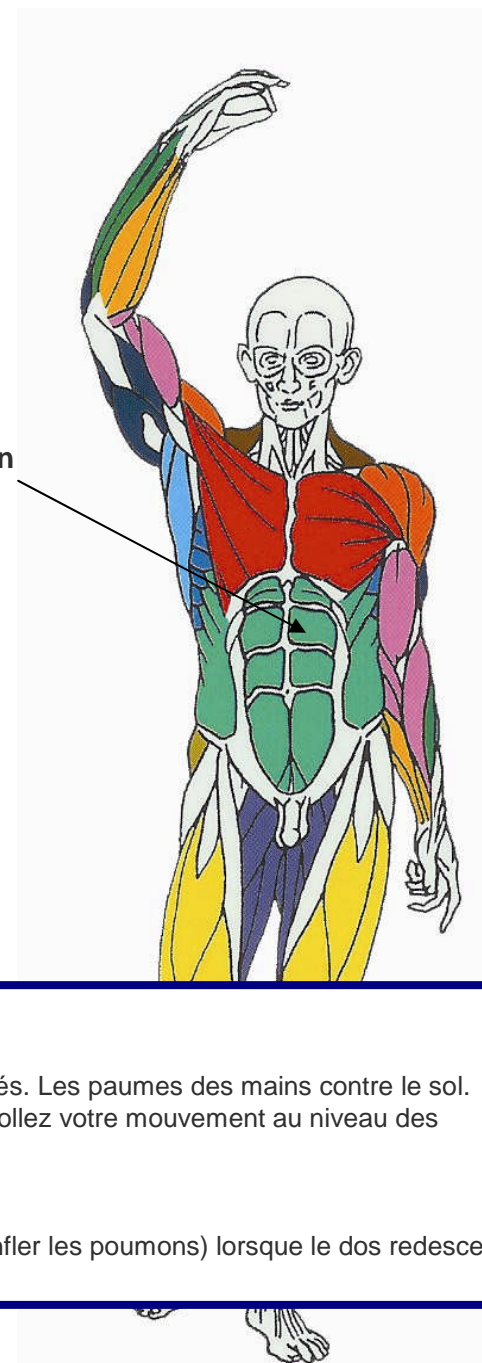
Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

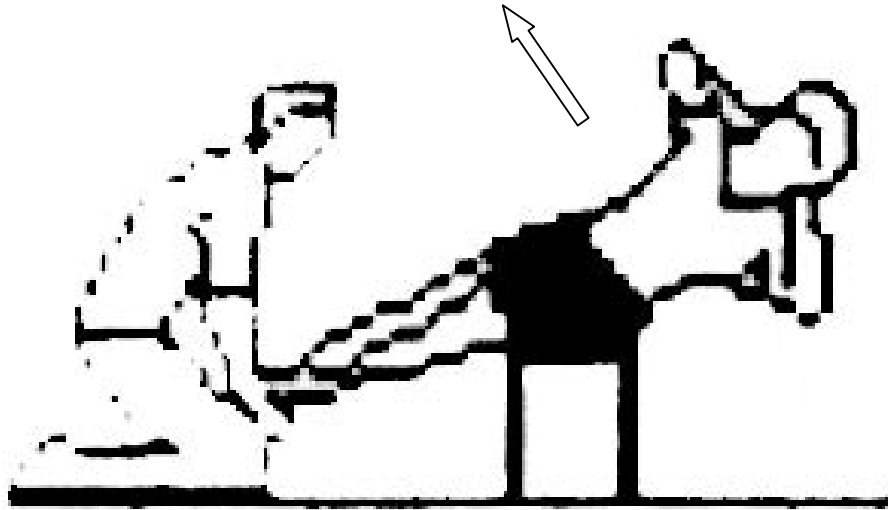
Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et les pieds sont croisés. Les paumes des mains contre le sol. Soulevez le bassin et montez les genoux le plus haut possible tout en gardant le milieu du dos au contact du sol, décollez votre mouvement au niveau des lombaires seulement (bas du dos).

Redescendez lentement et progressivement les genoux pour que les lombaires reposent au sol.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous montez les genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

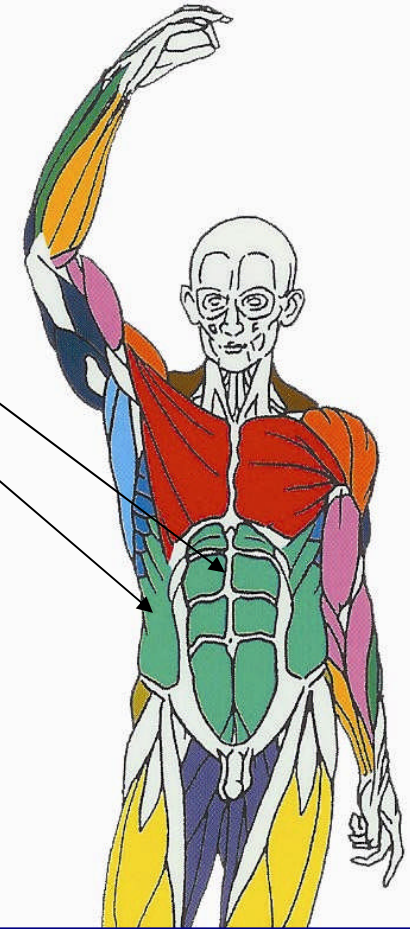
ABDOMINAUX

**Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen
et obliques (muscles de la taille)**



Grand droit de l'abdomen

Grand oblique



Ce que vous devez faire :

Assis sur un banc, pivoter d'un quart de tour sur le côté, un camarade posant vos pieds sur ses cuisses en les maintenant avec les mains.
En partant de l'alignement tronc jambes, vous devez effectuer des montées de buste.
Pendant tout l'exercice essayez à bien rester sur le côté jambes tendu et corps gainé.
Répéter l'exercice en que vous positionnant de l'autre côté.

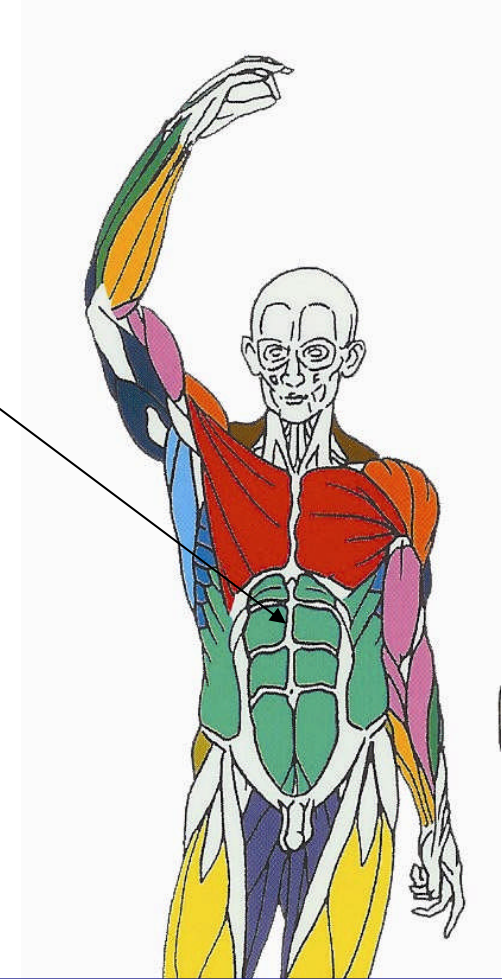
Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

Assis sur un banc, jambes fléchies, pieds maintenus par un camarade. Saisir la médecine ball avec les mains en le plaçant derrière la tête (on peut varier la charge de l'objet porté). Effectuer des montées et descentes jusqu'à rechercher l'alignement jambes tronc sur la descente et la position assise en fin de remontée. Veiller à ne pas laisser partir, en fin de descente, votre bassin vers le haut. Si vous ne parvenez pas à le maintenir placé, arrêter le mouvement en milieu de descente.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

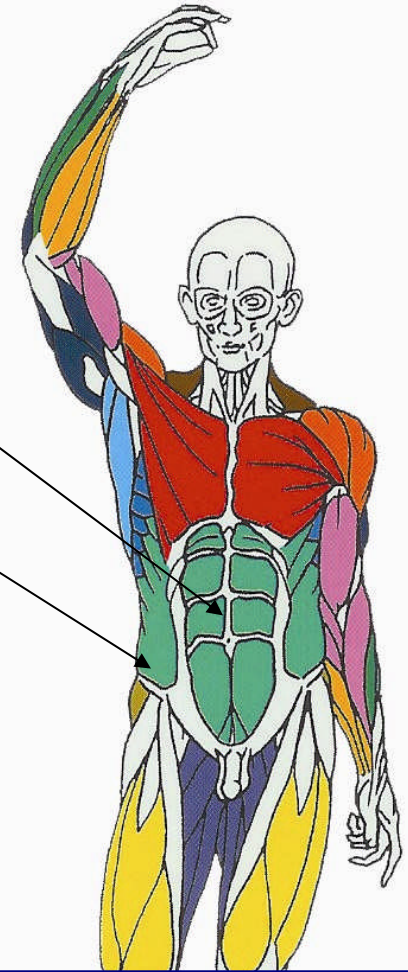
ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands obliques



Grand droit de l'abdomen

Grand obliques



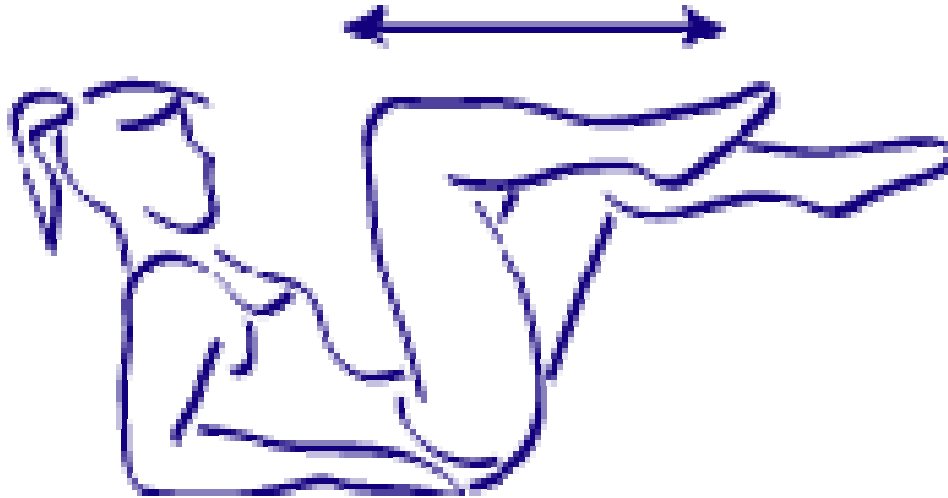
Ce que vous devez faire :

Une main posée au sol, la jambe intérieure légèrement fléchie, jambe extérieure tendue, le corps restant droit.
En restant sur le côté, faire descendre et remonter le bassin. Veiller pendant l'exécution du mouvement à bien rester gainé.
Pour travailler des deux cotés, refaire le mouvement en prenant appui sur l'autre main.

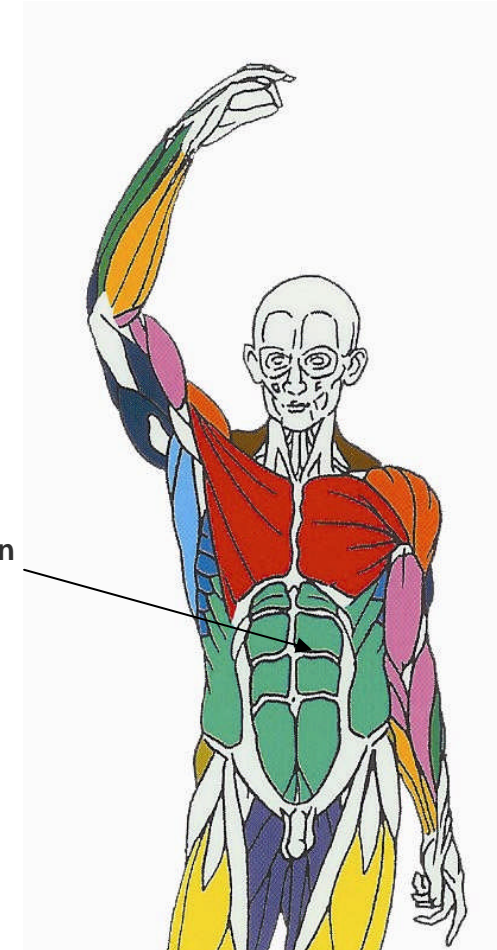
Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont parallèles au sol, effectuez un mouvement de va-et-vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit. Cet exercice appelé "**le pédalo**" travaille vos grands droits abdominaux.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

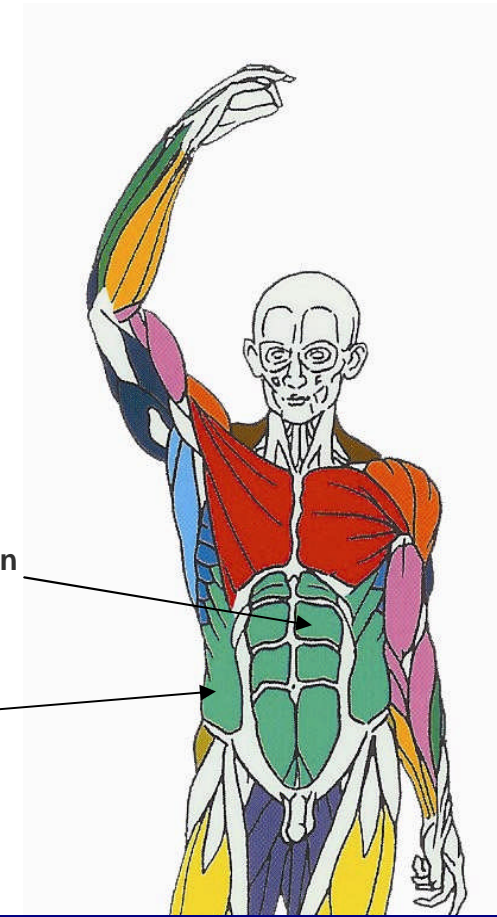
ABDOMINAUX

**Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen
et Obliques (muscles de la taille)**



Grand droit de l'abdomen

Obliques



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, les pieds croisés et les mains derrière la nuque. En décollant le dos du sol soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit.

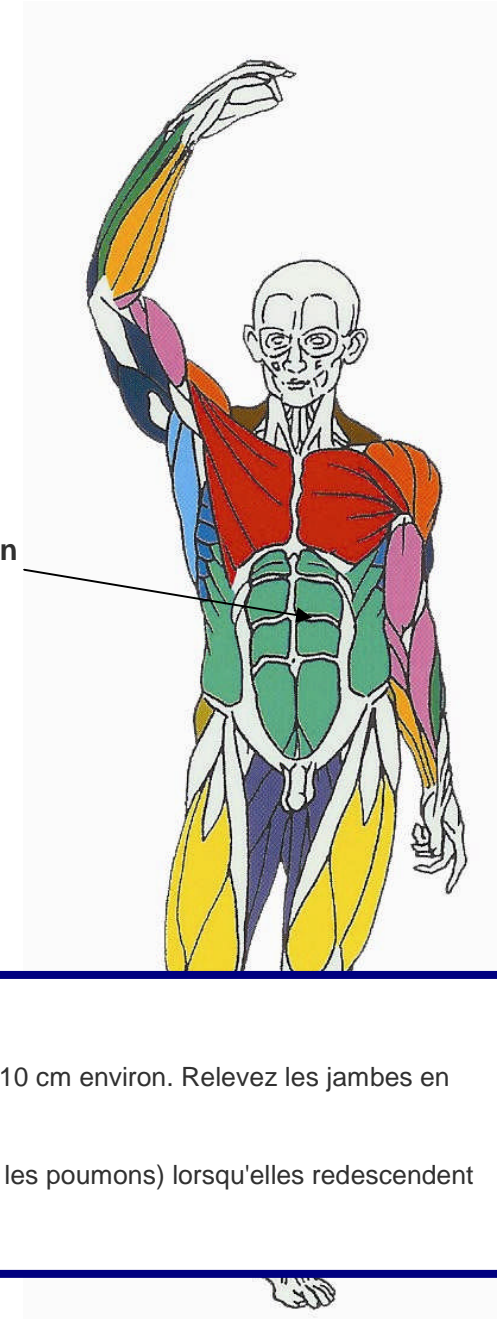
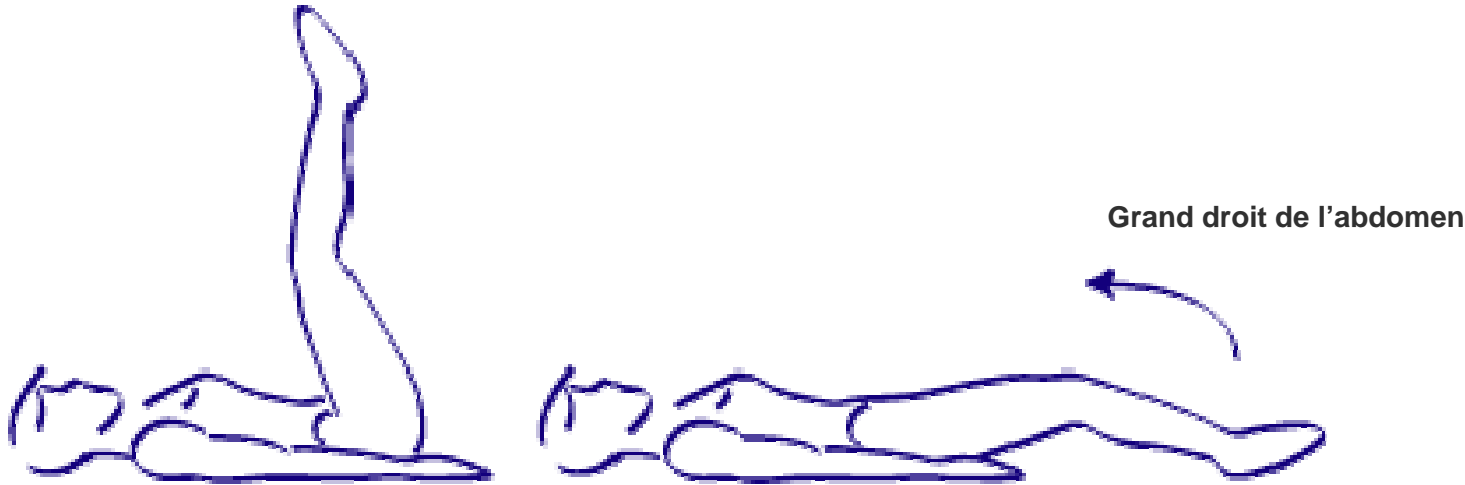
Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (soulevez l'épaule droite et amenez le coude droit en contact du genou gauche).

Précaution : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre le genou avec le coude en forçant et en tirant sur la nuque avec les mains.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le coude monte en direction du genou et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend à la position de départ.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



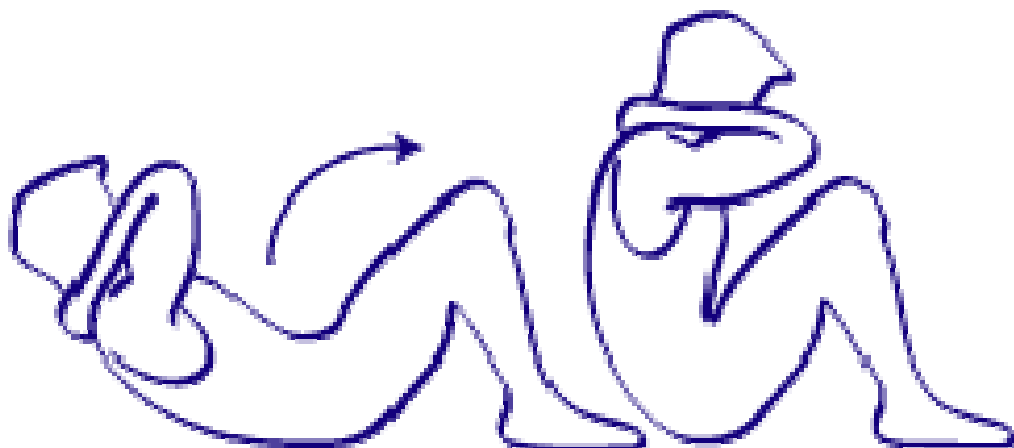
Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et surélevées de 5 à 10 cm environ. Relevez les jambes en amenant les genoux vers le buste jusqu'à ce qu'elles forment un angle de 90° environ avec le buste.

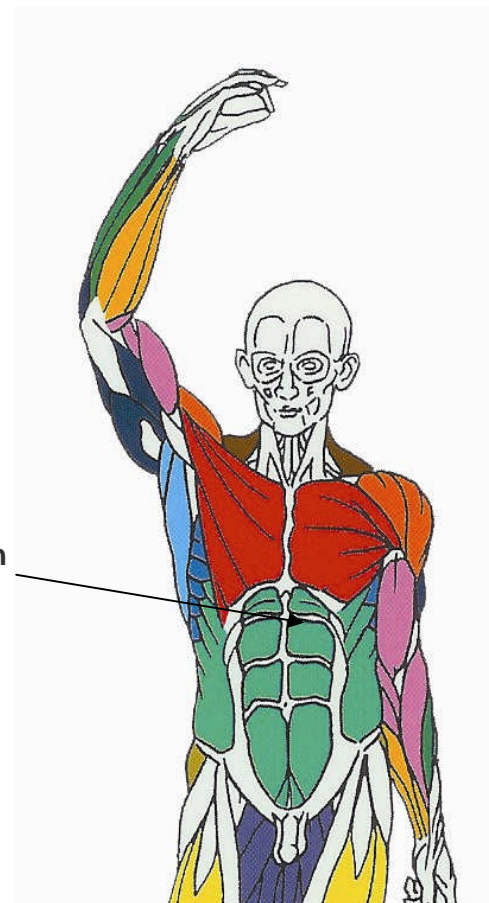
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les jambes montent et inspirez (gonfler les poumons) lorsqu'elles redescendent au sol.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

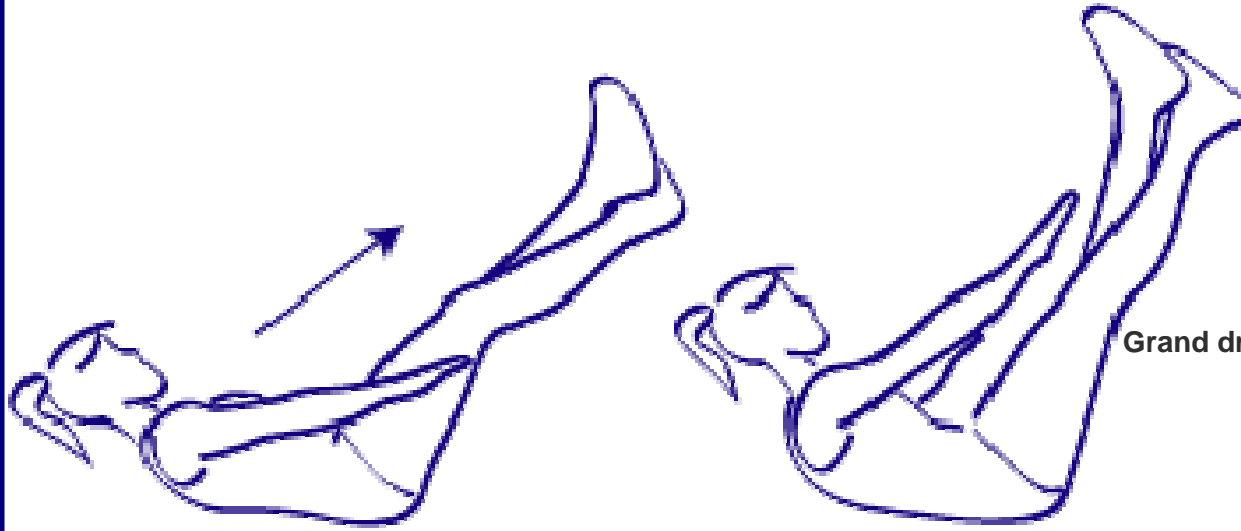
Le dos et les pieds en appui sur le sol, les mains derrière la nuque. Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Lors de la montée du mouvement ne tirez pas sur la nuque avec les mains car cela pourrait provoquer une blessure au niveau des vertèbres cervicales. Pour éviter ce problème, vous pouvez garder les bras tendus le long du corps pour effectuer ce mouvement.

Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement les dos. Pour compliquer ce mouvement et le rendre encore plus efficace ne reposez pas complètement le dos lorsque vous redescendez.

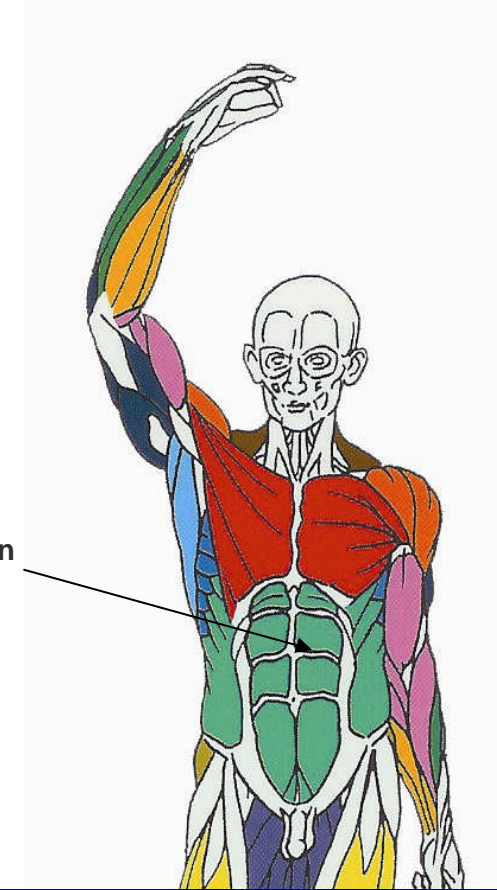
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le buste monte en direction des genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) le dos au sol, les jambes sont tendues, les pieds croisés et les bras sont tendus légèrement décollés du sol (environ 10 cm). En relevant le buste venez toucher les pieds avec les mains.

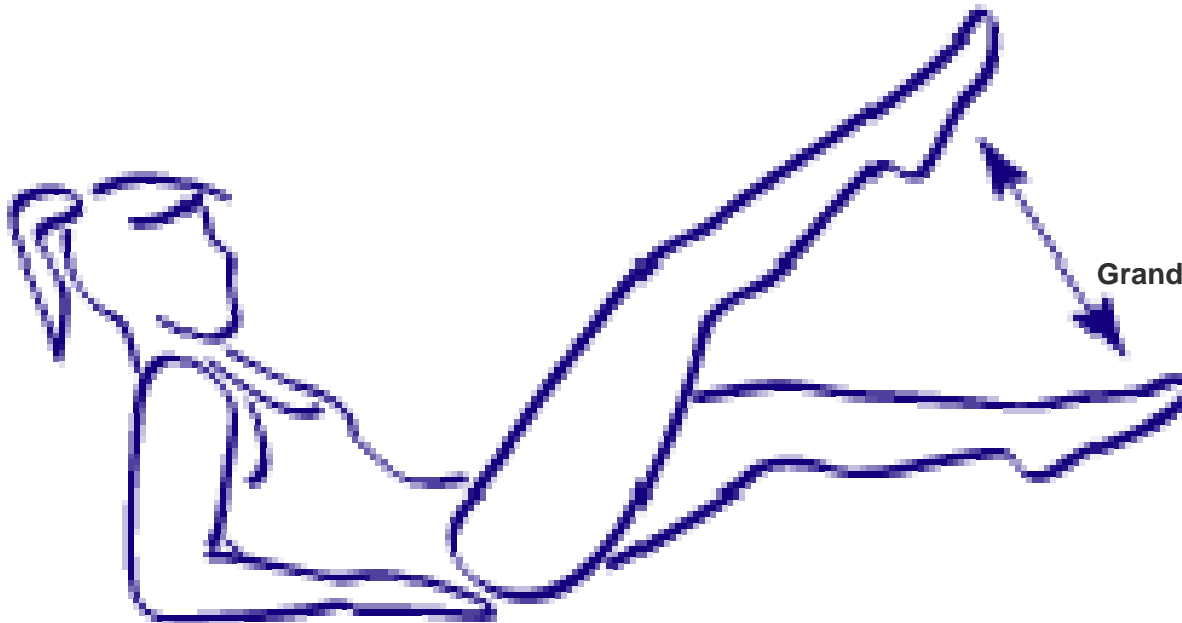
Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol puis recommencez cet exercice.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol.

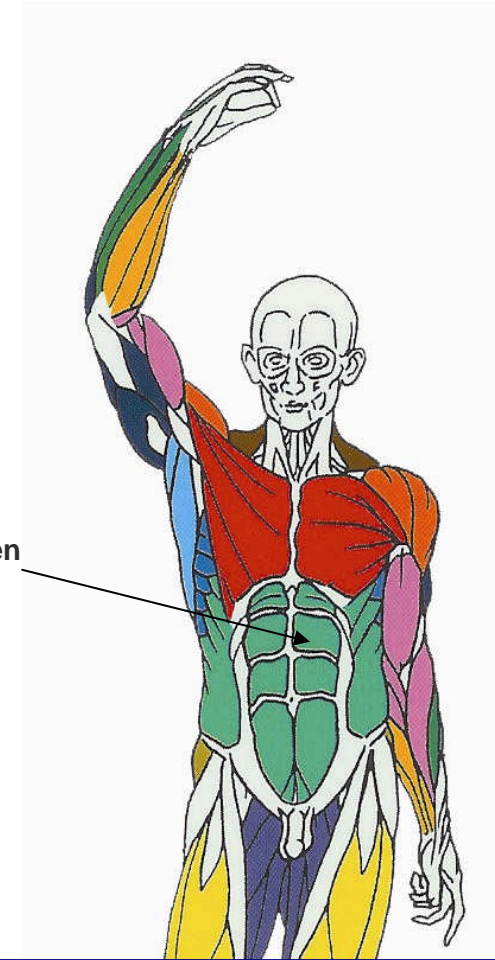
Précaution : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre les pieds avec les mains. Montez le plus haut possible puis redescendez progressivement le dos au sol.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues. Effectuez un mouvement de battement du bas vers le haut (sans reposer le pied au sol).

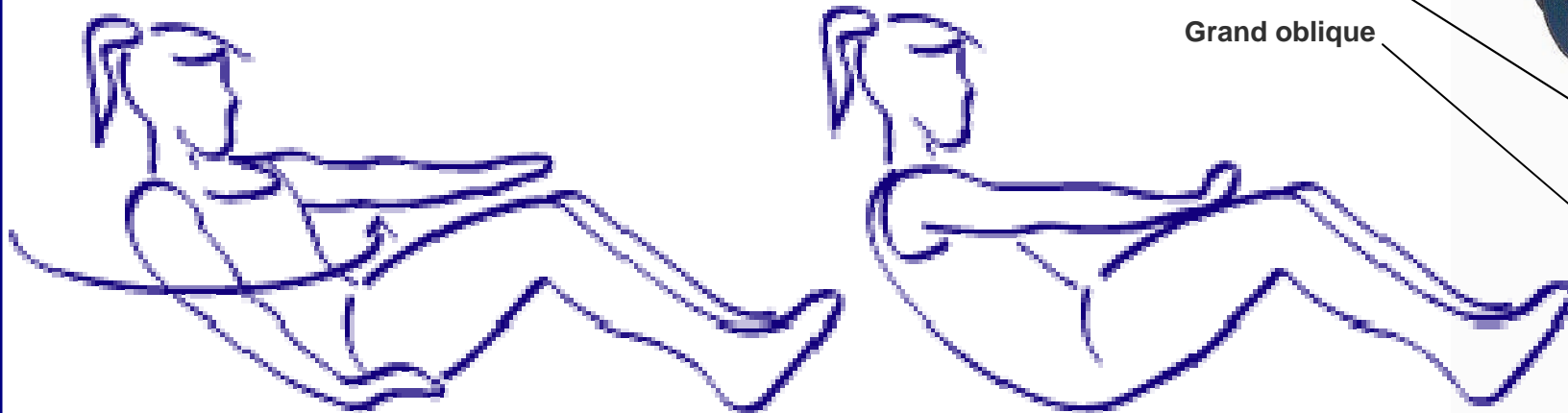
Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois la jambe gauche, une fois la jambe droite. Cet exercice appelé "**les ciseaux**" travaille vos grands droits abdominaux.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

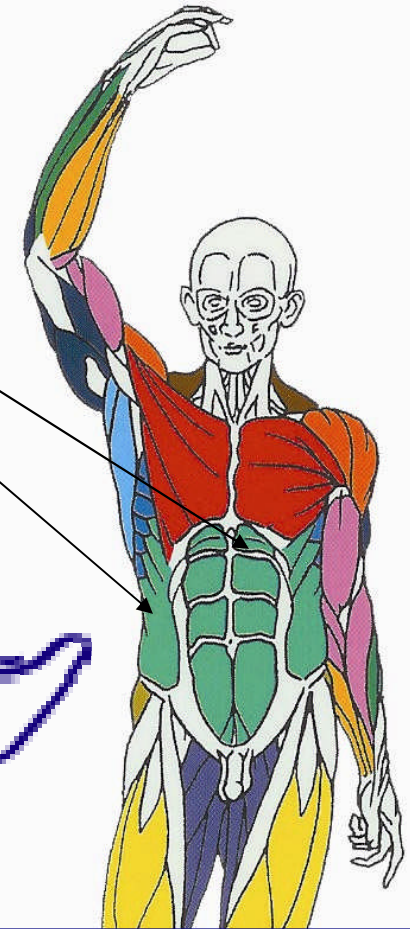
ABDOMINAUX

**Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen
et obliques (muscles de la taille)**



Grand droit de l'abdomen

Grand oblique



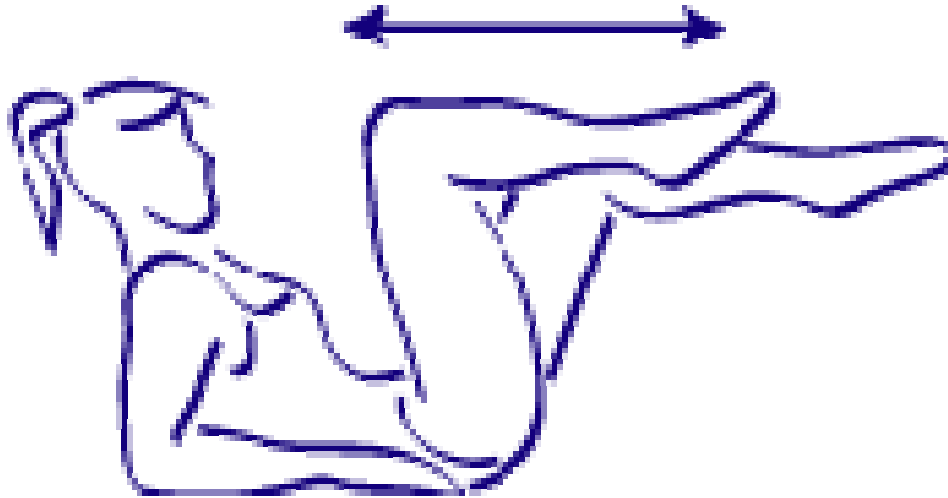
Ce que vous devez faire :

En appui sur les fesses, genoux pliés, les pieds sont posés au sol, le buste est incliné. Tout en gardant le buste incliné effectuez des rotations du buste avec les bras tendus de gauche à droite (ne reposez pas le dos au sol pendant l'exécution de vos mouvements). Les bras doivent passer au-dessus des genoux. Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois à gauche, une fois à droite. Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de vos muscles abdominaux).

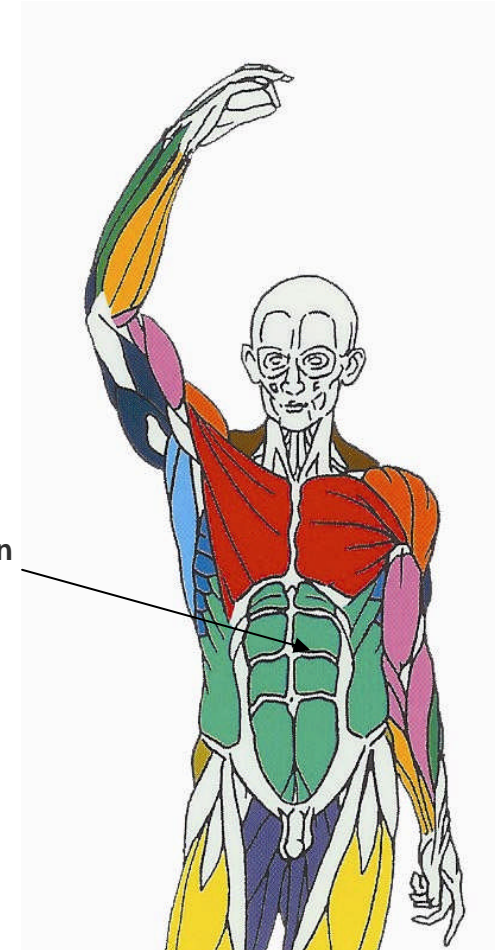
Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont parallèles au sol, effectuez un mouvement de va-et-vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit. Cet exercice appelé "**le pédalo**" travaille vos grands droits abdominaux.

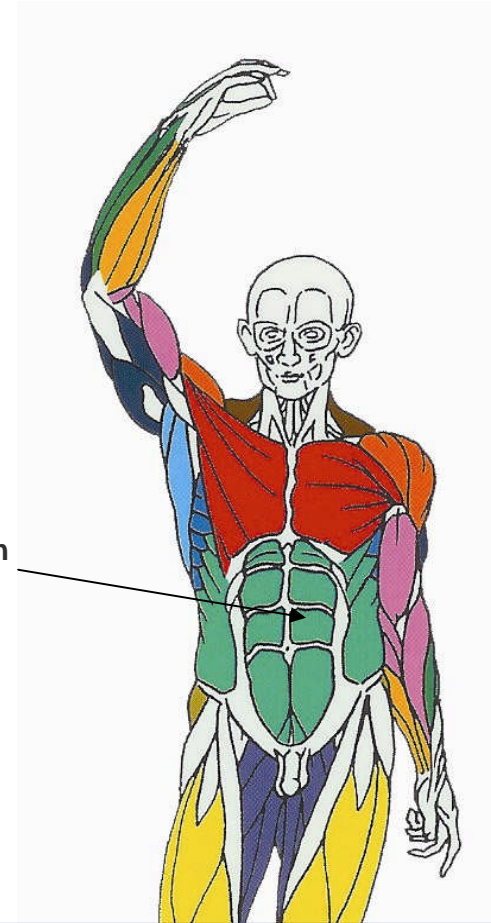
Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

ABDOMINAUX

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



Grand droit de l'abdomen



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues et forment avec le sol un angle d'environ 60°.

Gardez la position 10 secondes et descendez les jambes de 10 cm. Gardez à nouveau la position 10 secondes. Redescendez encore les jambes jusqu'à ce qu'elles soient en position statique et surélevées de 10 cm par rapport au sol et gardez cette position le plus longtemps possible (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de la sangle abdominale).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement. **Surtout ne bloquez pas votre respiration.**