

20

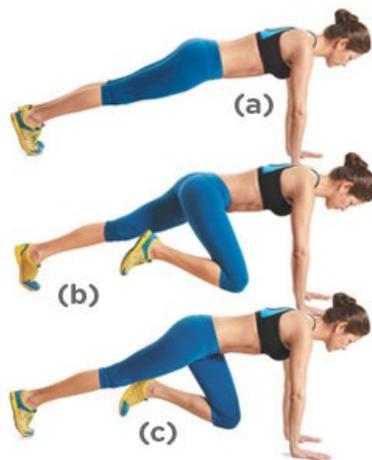


### Muscles fessiers

Expirer durant cette phase en maintenant la position 10 secondes, Inspirez en revenez en position initiale. Même chose avec l'autre jambe.

Autre : Tendre le bras opposé à la jambe tendue vers l'avant. Attention toutefois à ne pas cambrer. 2x 10

**Le mountain climber** (ou exercice du grimpeur) Très complet, il cible les deltoïdes, biceps, triceps, poitrine, obliques, abdominaux, quads, ischio-jambiers et abducteurs de la hanche. Pour commencer, prendre la position de la planche avec les bras et les jambes tendues, et le tronc bien gainé et droit (a). Cette position de départ est importante. Remonter le genou droit vers la poitrine (b).



Ramener la jambe droite dans sa position de départ et ramener rapidement le genou gauche vers la poitrine (c). Continuer le changement de genou, et ce rapidement. ATTENTION :Lorsque le genou se rapproche de la poitrine, gagner encore plus sur les abdominaux pour s'assurer de ne pas casser l'alignement du corps. De ce fait, éviter que les fesses ne montent vers le haut pendant l'exercice. Ne pas regarder pas le sol, mais devant soi. 2 fois 10 répétitions

23

21



**Gainage frontal** : Allongé sur le ventre au départ. Se mettre en appui sur les deux avant bras et les pieds (talons décollés). Corps gainé et aligné : jambes, fessiers, colonne vertébrale et tête prolonge la ligne. Maintenir cette position de gainage abdos pendant au moins 20 secondes.

Variante : Décoller une des pointes de pieds du sol : attention toutefois à ne pas se cambrer: 2x10 répétitions. ATTENTION : ne pas monter les fesses ou à contrario les laisser tomber,



**The Hundred** : La position de départ de cet exercice consiste à s'allonger directement sur le sol. Ensuite, rentrer le nombril pour gagner la ceinture abdominale. Elever lentement les deux jambes à un angle de 90 degrés en gardant les genoux en ligne droite au-dessus des hanches. Puis, lever le haut du corps et tendre les bras le long du corps. Remonter et descendre doucement les bras, dans un mouvement de Rabattement. 2 fois 20,

22



**Le gainage abdos costal** travaille les oblique et leur résistance Sur le côté en appui sur un avant bras et les chevilles. Corps est gainé : hanches et épaules sont alignées. Regard est fixe et le bassin ne touche pas le sol. Maintenir cette position au moins 20 secondes puis changez de côtés. 2x 10 chaque coté

25



Bras et jambes tendues : Au départ allongé au sol jambes tendus et bras tendus au-dessus de la tête.

Par la contraction des abdominaux, surélever légèrement jambes et bras.

Rester dans cette position statique pendant au moins 10 secondes. 2x 10

24



**DOS-BRIDGE** Position de départ : allongé au sol écartement des pieds largeur du bassin, les bras le long du corps, paume de mains vers le sol, On plie les jambes pour former un angle de 90° entre les cuisses et les mollets, pieds bien à plat on pousse fort sur les talons et les mains pour décoller le bassin, cuisses bassin et thorax doivent être parfaitement alignés, On serre au max les fessiers et les abdos en aspirant le nombril. On tient position 10 sec - 2x10

26

