***SÉANCE  REMISE EN FORME 2 : ABDOS/LOMBAIRES.***

***EXERCICE 1*** : ***Abdos crunchs (grands droits) :***

Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol.

Placez-vos mains derrière les oreilles, coudes écartés.

Contractez vos abdominaux tout en rentrant le ventre.

Décollez vos épaules du sol en gardant la tête droite dans l’alignement du buste.

Soufflez lors de la contraction abdominale.

***Modalité*** : effectuez entre 3 et 5 séries de 10 répétitions en respectant un temps de récupération (30 s à 1 min)

***EXERCICE 2*** : ***Abdos obliques côté droit :*** élévation de jambes latérales :

Allongez-vous sur le côté “jambes-bassin-tronc” aligné.

Décollez les jambes serrées vers le haut (pas trop…) lentement et relâchez.

Soufflez lors de la contraction abdominale.

***Modalité*** :effectuez entre 3 et 5 séries de 10 répétitions en respectant un temps de récupération (30 s à 1 min)

***EXERCICE 3*** : ***Abdos obliques côté gauche:***

Mêmes consignes que l'exercice précédent.

***EXERCICE 4*** : ***Lombaires (haut) :***

Allongez-vous sur le ventre, tête face au sol, bras le long du corps.

Décollez votre buste du sol tout en soufflant

!!! attention serrez vos abdominaux  (même allongez sur le ventre) pour protéger le dos  pendant l’exécution de l’exercice !!!

***Modalité*** :effectuez entre 3 et 5 séries de 10 répétitions en respectant un temps de récupération (30 s à 1 min)

***EXERCICE 5*** : ***Lombaires (bas) :***

Allongez-vous sur le ventre, tête face au sol, bras le long du corps.

Décollez vos jambes (tendues ) du sol tout en soufflant

!!! attention serrez vos abdominaux  (même allongez sur le ventre) pour protéger le dos  pendant l’exécution de l’exercice !!!

***Modalité*** :effectuez entre 3 et 5 séries de 10 répétitions en respectant un temps de récupération (30 s à 1 min)

HYDRATEZ-VOUS BIEN et prenez le temps d’effectuer les exercices à votre rythme.