

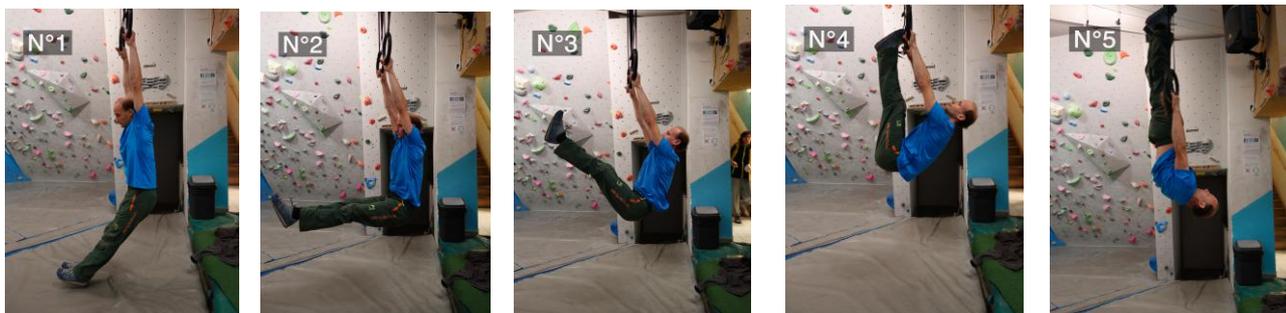
## Exercices gainage général suspendu

### Abdos N°1



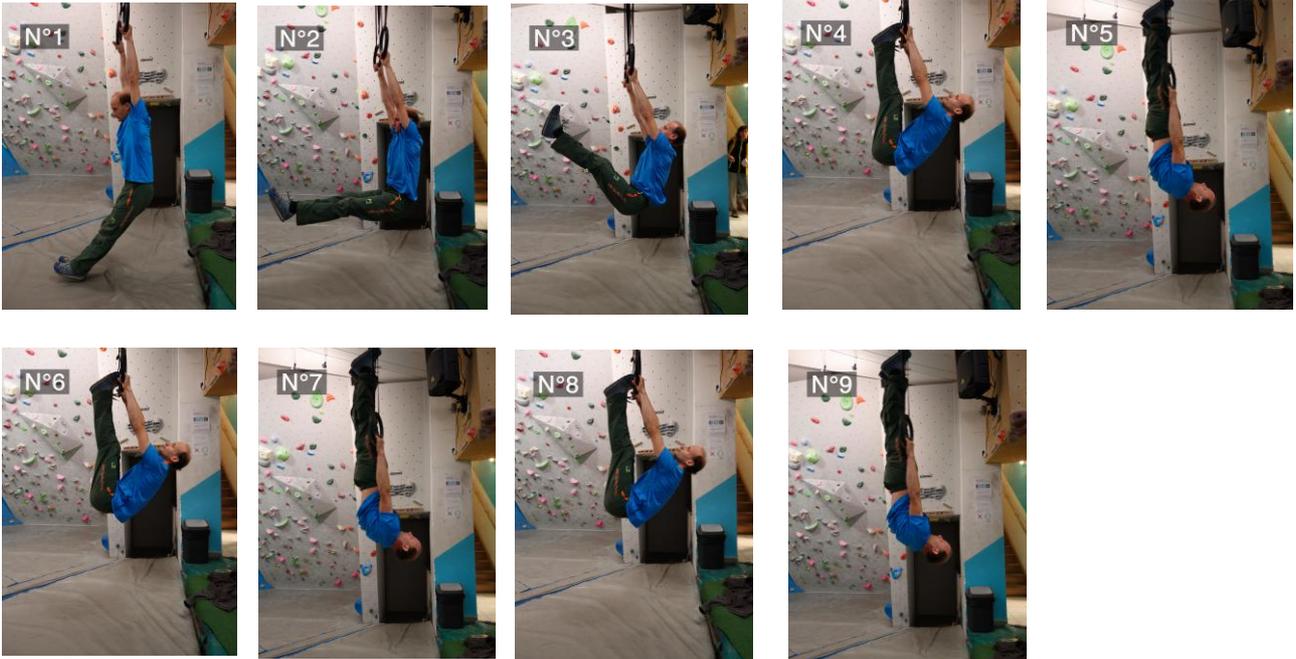
Dans l'ordre, monter les pieds jambes tendues (N°1) jusqu'au niveau des mains (N°4) et redescendre jambes tendues, attention à contrôler la descente des jambes. Faire l'exercice bras tendus. Si l'exercice est trop difficile, le réaliser jambes pliées. Attention à ne pas cambrer le dos. Si vous êtes deux, faites vous éventuellement aider.

### Abdos N°2



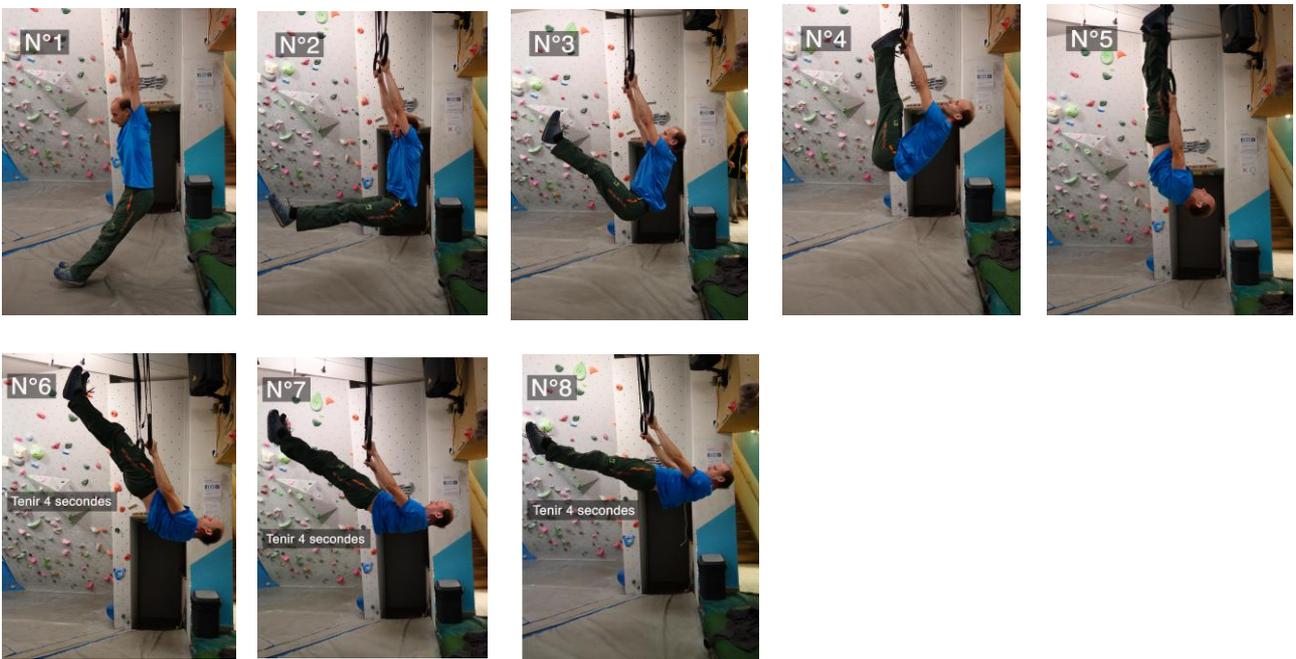
Dans l'ordre, monter les pieds jambes tendues jusqu'au niveau des mains (N°4), monter les pieds le plus haut possible jusqu'à avoir le corps vertical (N°5) et redescendre jambes tendues en contrôlant la descente. Faire l'exercice bras tendu. Si l'exercice est trop difficile, le réaliser jambes pliées. Attention à ne pas cambrer le dos. Si vous êtes deux, faites vous éventuellement aider.

### Abdo N°3



Dans l'ordre, monter les pieds jambes tendues jusqu'au niveau des mains (N°4), monter les pieds le plus haut possible jusqu'à avoir le corps à la verticale (N°5). Descendre une première fois les pieds au niveau des mains (N°6) puis remonter (N°7), descendre une deuxième fois les pieds au niveau des mains (N°8) puis remonter (N°9) et redescendre jambes tendues en contrôlant la descente. Faire l'exercice bras tendus. Si l'exercice est trop difficile, le réaliser jambes pliées. Attention à ne pas cambrer le dos. Si vous êtes deux, faites vous éventuellement aider.

### Abdo N°4



Dans l'ordre, monter les pieds jambes tendues jusqu'au niveau des mains (N°4), monter les pieds le plus haut possible jusqu'à avoir le corps à la verticale (N°5) descendre un petit peu et tenir 4 secondes (N°6). Redescendre jambes tendues en contrôlant la descente. Puis répéter l'exercice de N°1 à N°5 et cette fois redescendre un peu plus bas (n°7) et tenir 4 secondes. Redescendre jambes tendues en contrôlant la descente. Puis répéter l'exercice de N°1 à N°5 et cette fois redescendre et faire la planche (N°8) et tenir 4 secondes. Si l'exercice est trop difficile, sur N°6-N°7-N°8 plier une jambe ou les deux jambes.