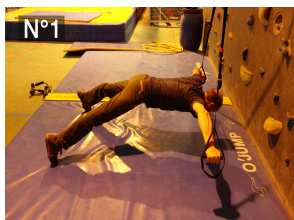


Exercice d'anneaux

Anneaux



Comme sur les images, écarter les bras puis revenir au centre. Attention à garder le dos bien haut sans cambrer. Une mauvaise position peut être dangereuse pour votre dos. Si l'exercice est trop difficile se faire aider en se faisant tenir le bassin ou le réaliser sur les genoux.

Abdos pied dans anneaux



Faire des va-et-vient avec les pieds le plus longtemps possible.

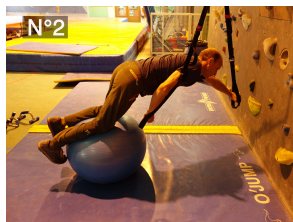
Abdos sur boule bras tendus



En position bras tendus et jambes tendues (N°1), avec la jambe gauche croiser par dessous la jambe droite et la tendre le plus loin et haut possible (N°2). Ramener la jambe sur la boule (N°3) et faire l'autre côté (N°4). Répéter l'exercice le plus longtemps possible, environ 1 à 2 min. Durant toute la durée de l'exercice, penser à bien serrer les abdos. La boule ne doit pas bouger !

Attention à garder le haut du dos bien haut pour ne pas cambrer. Si nécessaire, se faire aider pour tenir la boule ou votre bassin vers le haut. L'exercice réalisé avec une mauvaise position peut être dangereux pour votre dos.

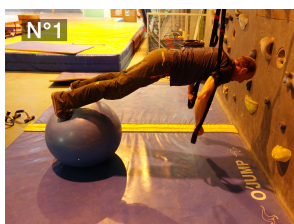
Abdo sur boule à genoux



Régler les anneaux au niveau de la boule. Genoux sur la boule et mains dans les anneaux (N°1), envoyer un bras loin devant (N°2), ramener le bras (N°3) et envoyer l'autre bras devant (N°4) et ainsi de suite le plus longtemps possible. Durant toute la durée de l'exercice, penser à bien serrer les abdos. La boule ne doit pas bouger !

Attention à garder le haut du dos bien haut pour ne pas cambrer. Si nécessaire, se faire aider pour tenir la boule ou tenir votre bassin vers le haut. L'exercice réalisé avec une mauvaise position peut être dangereux pour votre dos.

Abdos sur boule jambes tendues



Régler les anneaux au niveau de la boule. Pieds sur la boule et mains dans les anneaux (N°1), envoyer un bras loin devant (N°2), ramener le bras vers (N°3) et envoyer l'autre bras (N°4) et ainsi de suite le plus longtemps possible.

Durant toute la durée de l'exercice, penser à bien serrer les abdos. La boule ne doit pas bouger !

Attention à garder le haut du dos bien haut pour ne pas cambrer. Si nécessaire, se faire aider pour tenir la boule ou tenir votre bassin vers le haut. L'exercice réalisé avec une mauvaise position peut être dangereux pour votre dos.