

Séance 2 de Gym FAC : ABDOS

1) **Echauffement** : faire le mouvement 16 fois pour chaque action

- Petite marche rythmée par la musique,
- Déplacement pied droit à droite sur 8 et pied gauche à gauche sur 8 puis alterner sur 16,
- Jambes écartées, pointer sur le côté à droite et à gauche,
- Idem en associant mouvement du bras en avant, en haut, les deux sur le côté puis d'avant en arrière,
- Talons fesses,
- Montée de genou vers coude opposé,
- Saut écart sur place avec flexion des jambes,
- Marche sur place,
- Saut en avant sur squat,
- Etirement : debout, inspirer, gonfler le ventre et les poumons, décoller les talons, étirer la colonne vers le plafond bras vers le ciel, poser les talons, fléchir les jambes et relâcher les bras sur 4 fois.

2) **Travail des abdos** :

Attention de bien souffler par la bouche pendant l'effort et de bien inspirer par le nez.
Maintien de la posture pour préserver le dos : plaquer au sol le bas du dos pendant tout le temps du mouvement. Bien contracter les abdos pendant la durée de l'expiration. Maintenir le dos droit : rentrer le ventre et serrer les fesses.

Exercice A : Allongée sur le dos, jambes fléchies à 90° et pied au sol, mains sur les cuisse

- 20 remonté de buste
- 3 séries

Exercice B : Allongée sur le dos, jambes fléchies à 90° et pied au sol, toucher cheville en rotation

- 20 mouvements
- 3 séries

Exercice C : Allongée sur le dos, une jambes fléchié à 90° l'autre qui repose sur le genou, travail des obliques, toucher coude dans le genou opposé

- 20 mouvements
- 3 séries

Exercice D : Travail du vélo, jambe tendu qui reviens genou a la poitrine en alternant les deux cotés

- 20 mouvements
- 3 séries

Exercice E : sur le dos, jambe tendu ne touche pas le sol, remonté puis descendre, mains sous les fesse

- 10 mouvements
- 3 séries

Exercice D : Gainage face, droite et gauche

- 20 secondes
- 3 séries