

Cette semaine, un choix d'abdos !

1 Après l'échauffement bien sûr !

- bouger chaque articulation du corps en respirant
- se frotter (puis tapoter) le corps

2 Abdos debout, sans bouger

pieds un peu écartés, inspirer en gonflant le ventre
souffler lentement en rentrant le ventre et en le contractant

x 8 fois

3 Abdos debout

Sur place, pieds un peu écartés, genoux
légèrement fléchis, ventre serré



Tendre les 2 bras devant, mains attachées
et dessiner un huit couché devant la poitrine
alterner la grandeur du 8 / la rapidité



4 Abdos couché

sur votre tapis de salle à manger !

partir genoux en crochet

soulever les pieds

passer les talons vers le plafond

et rester 6 ou 8 respirations

en serrant bien le ventre et le dos bien collé au sol.



5 Debout, en respirant tranquillement

genoux en crochet - pieds au sol



- laisser aller les 2 genoux serrés à G puis à D

- écarter genou D à D et genou G à G puis les remonter