

DEFI QUOTIDIEN

5 MIN D'ABDOS



ABDOS PÉDALOS



- **Position de départ:**

Allongé sur le dos (main le long du corps préférentiellement)

- **On lève les jambes**
- **On relève les épaules**
- **Mouvements de pédalage avec les jambes (pointe de pied vers l'avant) en contractant bien les abdominaux**

SIT-UP



- **Position de départ:**
 - Allongé sur le dos
 - Jambes fléchies, pieds écartés, plante de pied au sol
 - Bras tendus devant soi
- **Se redresser en amenant les bras vers les jambes**
- **Mouvements fluides et constants**

TOUCHER-CHEVILLES



- **Position de départ:**
 - Allongé sur le dos
 - Jambes fléchies, pieds écartés, plante de pied au sol
 - Bras le long du corps
- **On relève les épaules mais le dos reste collé au sol**
- **On va chercher à toucher sa cheville avec la main d'un côté puis de l'autre**

GAINAGE FRONTAL



- **Position statique:**

- En appui sur les avant-bras et la pointe de pied
- Le corps doit être parfaitement aligné (pas dos creusé, pas de fesses remontées)
- Le regard entre ses mains pour que la tête soit dans l'alignement

- **Position dynamique:**

- Même position mais on effectue des mouvements d'avant en arrière en poussant sur la pointe des pieds (Attention à rester le plus aligné possible)

ETIREMENT COBRA



- **Position:** Allongé sur le ventre, bras tendus devant soi
- On amène les mains le plus proche du corps en gardant les bras tendus
- On essaie de décoller le torse aussi loin que possible
- Maintien de la position pendant une minute (étirement des abdominaux)

► BON COURAGE
A TOUS !!!!!

LA TEAM EPS