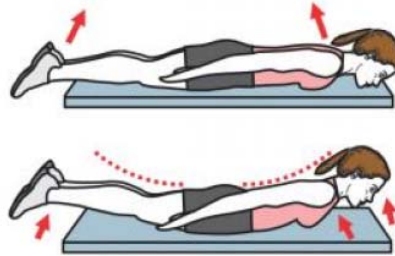
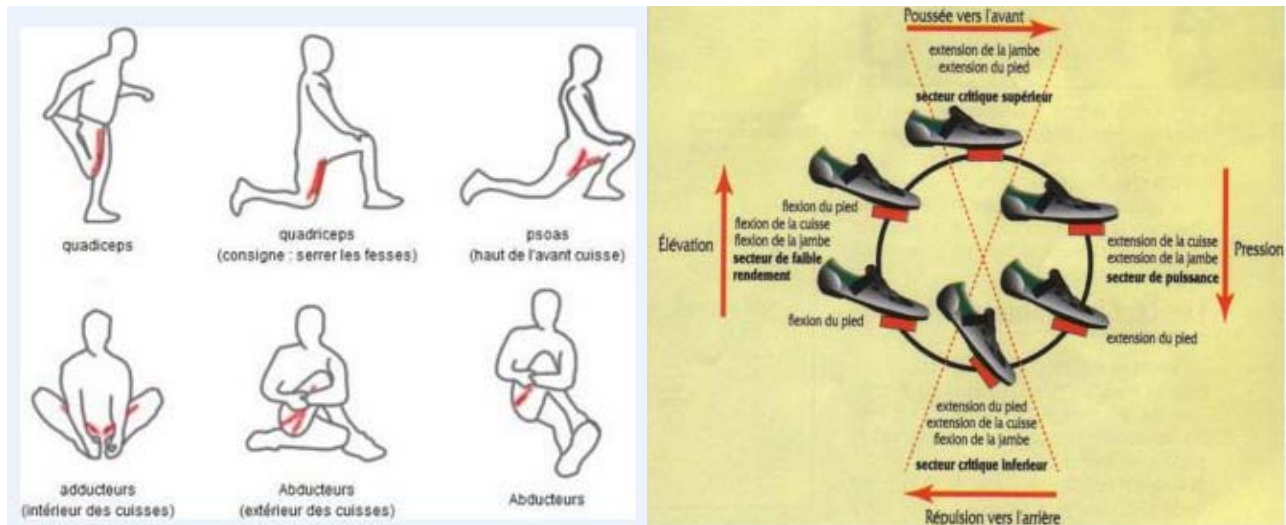


Consigne : allongé sur le ventre, bras le long du corps, décollez simultanément votre buste et vos jambes. **Soufflez lors de cette phase de contraction des muscles**, puis relâchez.



Dans un premier temps, vous pouvez réaliser une dizaine de répétitions, **en prenant bien le temps lors de chaque mouvement** (comptez 2 à 3 secondes), puis augmentez la dose progressivement jusqu'à atteindre 30 répétitions. Ensuite vous pourrez passer à un **travail stato-dynamique**, en alternant quelques mouvements de 2 à 3 sec. et le maintien de la position en contraction entre 10 et 20 secondes.



Exercices abdominaux : le N°1 - Le relevé de buste basique au sol



Pour des exercices d'abdominaux pour le grand droit ce mouvement de base offre une amplitude d'élévation du buste d'un tiers. Il permet de bien commencer le travail dynamique du grand droit en ciblant plus spécialement l'intensité d'effort sur la partie haute. C'est un mouvement qui ne nécessite pas une trop grande souplesse de la colonne vertébrale. Il est assez pratique pour débiter mais nécessite déjà un peu de capacité abdominale. NB : La photo représente le début et la fin du mouvement. Le placement et l'amplitude de travail correspondent à ceux du relevé de buste basique. Mais vous

devez laisser vos bras le long du buste. Le podcast d'entraînement et tous les **détails explicatifs** : [Le releve du buste basique](#)

Téléchargez le fichier audio au format MP3 du : [Relevé de buste basique](#)

* * *

Exercices abdominaux : le N°2 - Le relevé de buste paumes genoux



Pour des exercices d'abdominaux pour le muscle grand droit de l'abdomen, ce mouvement présente une amplitude d'enroulement du buste plus importante que dans le relevé de buste basique. Il travaille ainsi plus complètement le grand droit de l'abdomen dans sa partie haute, mais nécessite en même temps plus de souplesse vertébrale ainsi que plus de force

abdominale. NB : les jambes peuvent être un peu moins pliées. La placement présenté sur l'image est correcte mais peu limiter pour certains l'enroulement nécessaire. Le podcast d'entraînement et tous les **détails explicatifs** : [Le releve de buste paumes genoux](#)