



# ABDOS/DORSAUX/GAINAGE

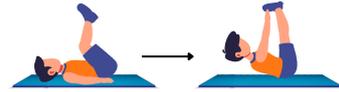
## ABDOS

### Exercice 1



“Crunch rameur” : initialement les jambes sont tendues et le buste légèrement décollé du sol. L’objectif est de ramener les genoux vers la poitrine sans que le dos ne touche le sol.

### Exercice 3



L’exercice commence le dos à plat sur le sol et les jambes tendues en l’air. L’objectif est de toucher ses pieds avec les mains en gardant les jambes tendues et les fesses au sol.

### Exercice 2



L’exercice consiste à effectuer des “abdos coude genou croisés” en position allongée.

### Exercice 4



Maintenir la position illustrée ci-dessus avec les épaules et les jambes décollées du sol. Bien fléchir les jambes.

## DORSAUX/GAINAGE

### Exercice 1



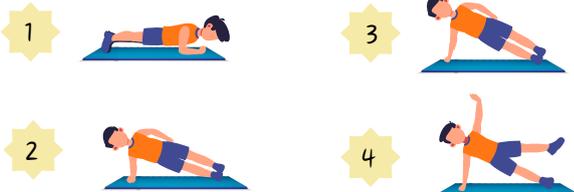
Avec les jambes tendues au sol, décoller un maximum le buste pour faire travailler les dorsaux et maintenir cette position pendant quelques secondes.

### Exercice 2



Avec les jambes tendues au sol et le buste décollé, lever une jambe et le bras opposé puis alterner à chaque fois.

### Exercice 3



- 1 : gainage ventral
- 2 : gainage latéral en appui sur le coude
- 3 : gainage latéral en appui sur la main, bras tendu
- 4 : gainage latéral en appui sur la main en montant la jambe opposée

LA VIDÉO

<https://youtu.be/JGCW0CUCp20>