

Thématique: **abdominaux**

Matériel requis: **serviette ou tapis de yoga**

Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: **lente**

Tension ressentie
lors des étirements: **4/10**

1

V inversé combiné à la flexion et à l'extension de la hanche | 1 x 10 / chaque côté

Position de départ : mains au sol à la largeur des épaules, fesses en suspension et pieds au sol. Garder la tête dans l'axe du corps



- Inspirer et fléchir la cuisse droite près de l'abdomen en courbant le dos
- Expirer et faire l'extension de la jambe droite vers l'arrière en l'apportant au-dessus du bassin
- Alternier de jambe

2

Flexion-extension de la hanche et rotation externe au sol | 1 x 10 / chaque côté

Position de départ : allongé sur le côté gauche au sol, jambes collées et orteils pointés vers l'avant



- Fléchir la jambe droite à la hauteur du bassin et faire l'extension du genou droit en dépliant la jambe complètement
- Rotation externe de la jambe droite et l'amener dans les airs au-dessus du bassin en pointant les orteils vers la tête. Ramener la jambe au point de départ
- Changer de côté

3

Torsion du tronc en position couchée, jambes groupées ou allongées | 1 x 10 / chaque côté

Position de départ: couché au sol sur le dos, bras en croix et paumes orientées vers le ciel



- Déplacer les jambes du côté gauche et ensuite du côté droit
- Les épaules doivent en tout temps rester au sol
- Allonger vos jambes pour augmenter l'indice de difficulté

4

Position pompe (push-up) et flexion de la hanche | 1 x 10 / chaque côté

Position de départ: position pompe (push-up), mains et pieds à la largeur des épaules. Abdominaux contractés. Attention aux fessiers



- Amener le pied droit le plus près possible de la main droite
- Revenir à la position de départ et alterner

5

Cobra
1 x 45

Position de départ: couché à plat ventre, mains au sol à la largeur des épaules et le dos des pieds en appui au sol



- Cambrer le dos en provoquant son extension
- Garder la pointe des hanches au sol et regarder vers le ciel
- Maintenir la posture