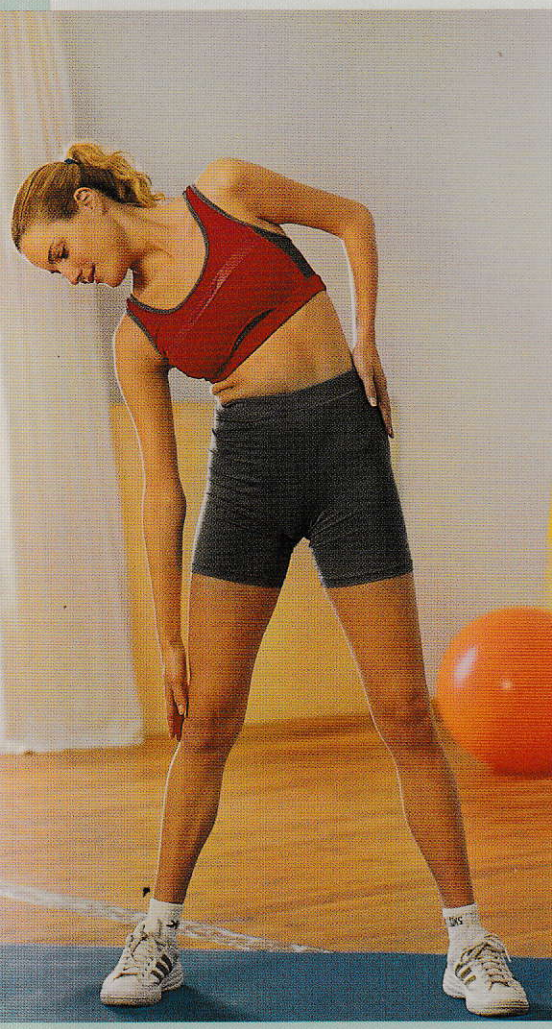


Incliner le buste

Niveau 1

8



- En position debout, écartez les jambes, placez les pieds à 1 m l'un de l'autre. Laissez pendre souplement les bras.
- Penchez le buste sur le côté droit en poussant la main le plus loin possible vers le sol pour la faire glisser jusqu'au genou.
- N'inclinez le haut du corps ni vers l'avant ni vers l'arrière. Vous devez nettement sentir l'étirement au niveau de la taille, du côté opposé à la flexion.
- Tenez la position pendant 6 inspirations et expirations profondes, puis redressez le buste en vous aidant des obliques.
- Inspirez profondément en relevant le buste. Changez de côté pour fléchir le buste sur le côté gauche.
- Niveau 2 : faites l'exercice bras tendus vers le haut, en regardant toujours vers l'avant.

Pour raffermir le ventre

Variante : flexion vers l'avant

Niveau 2

La flexion du buste vers l'avant fait travailler plus intensivement les muscles de la taille.

- ▶ Debout, jambes écartées, tendez les bras sur les côtés, à hauteur des épaules et serrez les poings.
- ▶ Fléchissez le buste vers l'avant à partir des hanches et amenez le poing droit contre le pied gauche, inversez, le poing gauche va « boxer » le pied droit. Le bras opposé est tendu vers le plafond, le regard fixe la main qui boxe.
- ▶ Ne relevez pas le buste quand vous changez de côté. Le mouvement de boxe droite-gauche doit être soutenu et régulier.

Durée de la séquence

Exercice de base : 15 fois de chaque côté, 2 séries

Variante : 10 fois de chaque côté, au minimum, 2 séries

Conseils pratiques

Exercice de base :

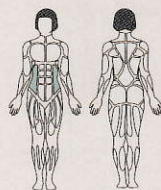
- ▶ Pour avoir une position stable, effacez les genoux et contractez les muscles des jambes.
- ▶ Pour faciliter la contraction des abdominaux, croisez la jambe droite devant la gauche. Inversez après la première série.

Variante :

- ▶ Fléchissez le haut du corps à partir du bassin pour garder le bas du dos bien plat.
- ▶ Synchronisez la respiration avec les mouvements, expirez lorsque le bras passe d'une jambe vers l'autre, inspirez sur la deuxième partie du mouvement.

Exercice complémentaire

Pour les grands droits de l'abdomen :
La chandelle (variante fiche 4)



Résultats

Sur les obliques
(affine la taille)

Pour raffermir le ventre