

► Allongez-vous sur le dos sur un tapis de gymnastique ou sur une couverture.

► Passez les bras au-dessus de la tête et tendez-les vers l'arrière, la position doit rester confortable.

► En même temps, étirez les jambes vers le bas. Ne bloquez pas la respiration, mais respirez lentement et profondément pendant que vous vous étirez.

► Tenez la position pendant 20 secondes, relâchez, puis étirez-vous à nouveau.

► À la fin de la série, pliez les genoux et posez les pieds à plat sur le sol, à l'écartement du bassin.

► Tapotez doucement l'abdomen avec les paumes de mains pendant 20 secondes pour aider les abdominaux à se relâcher.



Variante : balancements

Après une séance d'abdominaux, il faut aider les muscles qui ont été contractés à se détendre, vous éviterez ainsi les courbatures. De plus, les étirements entretiennent la souplesse en allongeant les fibres musculaires.

- ▶ Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux, ramenez les jambes sur la poitrine et entourez-les avec les mains.
- ▶ Vous pouvez éventuellement utiliser un bandeau. Passez le bandeau en double autour des genoux, étirez-le pour le passer autour du buste.
- ▶ Balancez-vous d'avant en arrière. Pensez à garder les épaules souples.

⌚ Durée de la séquence

Exercice de base et variante :
2 ou 3 fois, tenez la position pendant 20 secondes

✓ Conseils et astuces

Exercice de base :

- ▶ Plaquez les épaules sur le sol lorsque vous tendez les bras derrière la tête.

Variante :

- ▶ Pour garder la nuque bien droite et favoriser la respiration, fixez un point au plafond.

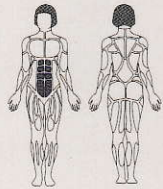
+ Exercice complémentaire

Étirement des muscles de la taille :

Étirer les obliques (fiche 32)

🌀 Secret de beauté

Pour obtenir un joli grain de peau et favoriser la circulation : prenez un gant en bouclettes et massez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que la peau rosisse.



Résultats

Étire et détend les grands droits de l'abdomen