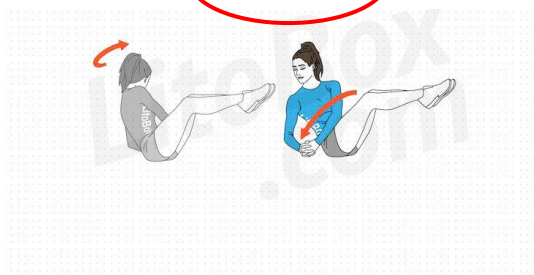


Fiche exercices

Abdo torsion



Exercice d'abdos appelé aussi **Russian Twist** ou *rotation russe*

Technique

En position assise, jambes pliées :

1. Contractez les abdominaux;
2. Décollez les jambes (légèrement tendues) du sol pour former un V avec votre buste et vos cuisses;
3. Gardez le dos droit et ne creusez pas le bas du dos;
4. Joignez les mains, touchez votre bassin sur le côté en faisant une torsion avec le buste;
5. Maintenez les jambes en position;
6. Alternez le mouvement de l'autre côté.

Notes :

- les abdominaux sont toujours contractés (ils vous empêchent de creuser le bas du dos)
- maintenez toujours le dos droit (ni arrondi, ni creusé).

La chaise



L'exercice de la chaise est ce qu'on appelle **faire la chaise**. C'est un exercice de gainage pour les cuisses contre un mur.

Technique

Debout, dos à un mur :

1. Appuyez votre dos contre le mur, les pieds à plat au sol devant vous;
2. Descendez votre corps en glissant votre dos contre le mur jusqu'à être en position intermédiaire de squat;
3. Les cuisses sont parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol;
4. Les hanches sont alignées avec les cuisses et les genoux avec les chevilles;
5. Tenez la position pendant la période de travail.

Notes :

- si vos tibias ne sont pas perpendiculaires au sol, vos pieds sont trop près ou trop loin du mur;
- ne creusez pas le bas du dos;
- maintenez le bas du dos bien à plat contre le mur.

litobox.com → TECHNIQUE

Fentes sautées



Avec cet exercice plyométrique, vous allez travailler les cuisses et les fessiers.

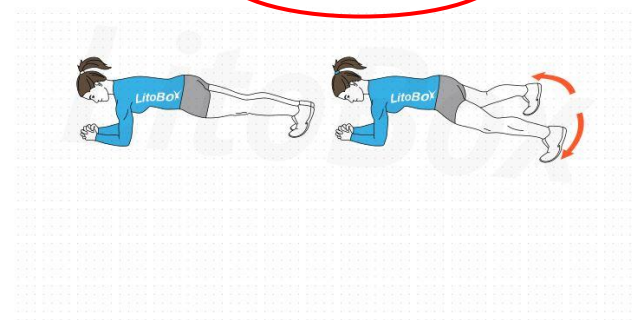
Technique

Debout, pieds de la largeur des hanches :

1. Faites une **fente avant**;
2. Sautez verticalement de manière explosive;
3. Alternez vos jambes dans les airs (vous faites un ciseau) et retombez en position de fente avant de l'autre côté;
4. Répétez.

Notes : Amortissez la descente pour ne pas taper votre genou au sol ; gardez le buste droit et contractez les abdominaux.

Planche dynamique



Instructions

En position de planche sur les avant-bras, les coudes en dessous des épaules, corps aligné et gainé :

1. Transférez légèrement votre poids sur les avant-bras.
2. Écartez les jambes tendues en faisant un premier saut.
3. Rejoignez les jambes en faisant un second saut.
4. Répétez

Note : contractez les abdominaux et les jambes et ne baissez pas les hanches.

C'est un jumping jacks en position de planche 😊 .

Technique > Squats www.litobox.com

dos droit et jambes tendues

regardez devant vous

maintenez la courbe lombaire

poitrine bombée

hanches en dessous des genoux

poids sur les talons

pieds à la largeur des épaules

LitoBox

Technique > Levés de genoux www.litobox.com

gardez le dos droit

regardez devant vous

contractez les abdominaux

restez sur les pointes de pieds

montez haut le genou et balancez le bras opposé

croulez sur place

LitoBox

Technique > Mountain climbers www.litobox.com

position de pompe bras tendus

corps droit et gainé

contractez les abdominaux

amenez un genou à la poitrine sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté

LitoBox

Technique > Jumping jacks www.litobox.com

levez les bras au dessus de la tête

mains le long du corps

corps droit

écarter les bras sur les côtés

écarter les jambes en sautant

LitoBox

Technique > Burpees www.litobox.com

sautez en l'air bras tendus

faites une pompe avec le corps bien gainé

ramenez les pieds

(ne pas arquer le dos)

LitoBox