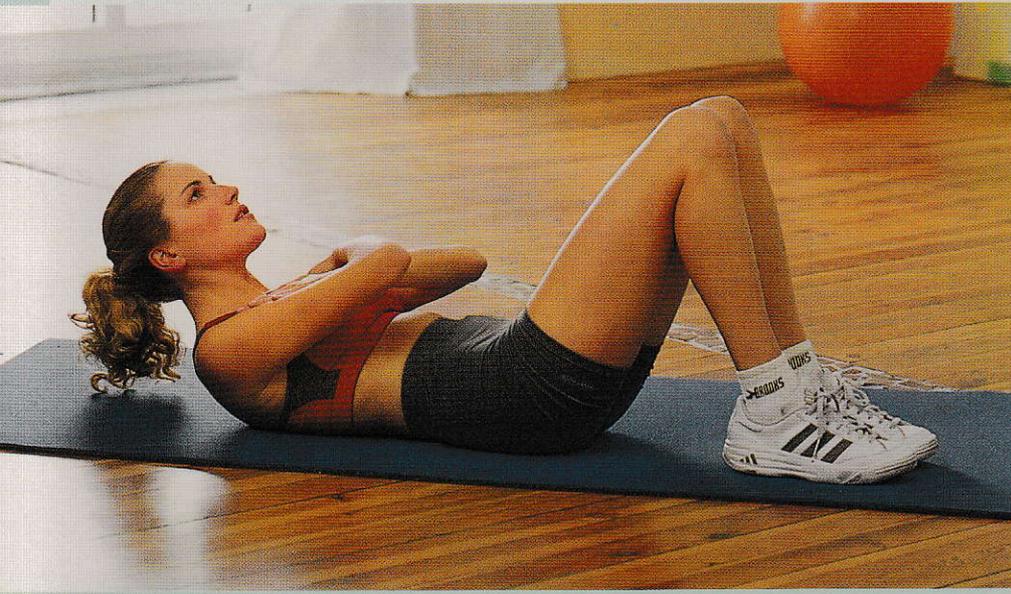


# Relever le buste

Niveau 1

1



- ▶ Allongez-vous sur le dos et amenez les jambes vers les fesses en pliant les genoux. Posez les pieds à plat et plaquez les lombaires au sol.
- ▶ Croisez les bras et posez les mains sur la poitrine. Relevez le menton, à une largeur de main environ du buste, regardez au plafond.
- ▶ Contractez fortement les abdominaux et, tout en expirant, soulevez la tête et les épaules du sol,

soulevez-vous le plus possible en gardant les abdominaux contractés.

- ▶ La force musculaire utilisée pour relever le haut du buste doit provenir uniquement des abdominaux. Vous ne devez vous aider ni des épaules ni de la nuque.
- ▶ Gardez les abdominaux contractés, sans aller toutefois jusqu'à la douleur puis, en inspirant, abaissez les épaules et posez la tête sur le sol.

**Pour raffermir le ventre**

## Variante : avec une serviette

### Niveau 1

L'utilisation d'une serviette de toilette rend l'exercice plus facile et permet de se concentrer sur le travail des abdominaux.

► Étalez une serviette de toilette sur le sol, puis allongez-vous sur le dos et posez la tête sur la moitié inférieure de la serviette.

Pliez les jambes à 90°.

► Prenez les angles de la serviette de part et d'autre de la tête, sans croiser les bras. Les bras doivent être repliés et les coudes pointés vers les genoux.

► Décollez la tête et les épaules du sol en vous aidant de la serviette, la force utilisée pour soulever le haut du buste ne doit provenir que des abdominaux.

## ✓ Conseils pratiques

### Exercice de base et variante :

► Veillez à bien garder la nuque souple dans le prolongement du dos.

## + Exercice complémentaire

### Pour les muscles du ventre :

Enroulement (fiche 4)

## 👤 Type morphologique

Pour débutantes, à la morphologie féminine.

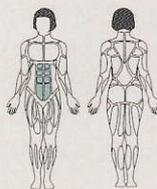
## 👍 Astuce

Un massage doux tonifie les tissus conjonctifs et les raffermis : décollez la peau du ventre en la pinçant entre le pouce et l'index, puis relâchez. À faire régulièrement, 5 minutes par jour.

## 🕒 Durée de la séquence

Exercice de base et variante : répétez le mouvement aussi longtemps que possible.

Au minimum : 8 fois, 2 séries



## Résultats

Sur les grands droits

## Pour raffermir le ventre

## 👤 Type morphologique

Pour débutantes, à la morphologie féminine.

## 👍 Astuce

Un massage doux tonifie les tissus conjonctifs et les raffermis : décollez la peau du ventre en la pinçant entre le pouce et l'index, puis relâchez. À faire régulièrement, 5 minutes par jour.

## 🕒 Durée de la séquence

Exercice de base et variante : répétez le mouvement aussi longtemps que possible.  
Au minimum : 8 fois, 2 séries

## Résultats

Sur les grands droits