

► Allongez-vous sur le dos. Écartez les bras pour poser les mains à plat, les bras dans l'alignement des épaules.

► Pliez les jambes et croisez les pieds. Contractez les muscles du ventre et soulevez les deux jambes pour amener les genoux à l'aplomb du bassin.

► Contractez un peu plus les abdominaux pour creuser le ventre et rapprocher les genoux de la poitrine. Gardez la tête droite en regardant vers le plafond.

► Soulevez le bas du dos en augmentant

la contraction au niveau des abdominaux. Bloquez la respiration et tenez la position 10 secondes.

► Creusez le ventre sur l'inspiration suivante pour plaquer la colonne lombaire sur le sol et déroulez lentement pour ramener les jambes dans la position de départ.

**Pour raffermir le ventre**

## Variante : la chandelle

### Niveau 2

Pour exercer une tension plus importante sur les abdominaux.

- Allongez-vous sur le dos, pliez légèrement les genoux et montez les jambes vers le plafond.
- Vous pouvez glisser un coussin ou une serviette de toilette enroulée sous la nuque.
- Tendez les orteils vers le plafond. Veillez à ne pas laisser basculer les jambes. Gardez les épaules plaquées au sol.
- Contractez les muscles du ventre le plus possible pour décoller les fesses du sol. Pour que l'exercice soit efficace, vous devez l'effectuer sans élan. Tenez la position de la chandelle le plus longtemps possible.

## ✓ Conseils pratiques

### Exercice de base et variante :

- La contraction est parfaite quand vous avez la sensation que le nombril se rapproche de la colonne vertébrale.
- Vous ne devez pas prendre d'élan avec les fesses, leur décolllement du sol est obtenu uniquement à partir de la contraction des abdominaux.

## + Exercice complémentaire

### Pour les obliques :

Rotation du buste (fiche 6)

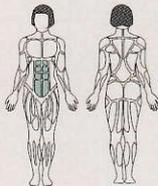
## 👉 Astuce

Pour mieux creuser l'abdomen, chassez totalement l'air contenu dans les poumons. Posez les mains sur le ventre pour évaluer la contraction des abdominaux.

## 🕒 Durée de la séquence

Exercice de base : répétez le mouvement 8 à 10 fois, 3 séries

Variante : 8 fois minimum, 2 séries



## Résultats

Sur les grands droits de l'abdomen

Pour raffermir le ventre