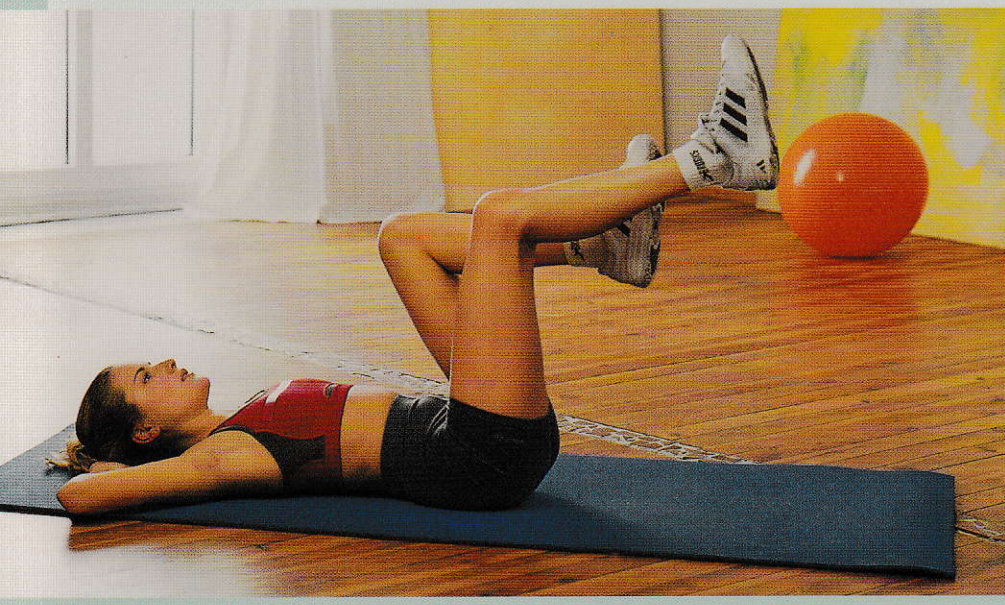


## Pédalo, allongée sur le dos

Niveau 2

2



- Allongez-vous sur le tapis, le dos plaqué au sol. Croisez les bras et posez la nuque sur les mains, tirez les coudes vers l'extérieur.
- Pliez les genoux et relevez les jambes pour former un angle de 90° avec le bassin, en tirant les orteils vers les genoux. Contractez les muscles du ventre et pédalez avec les jambes.
- Creusez le ventre pour plaquer les lombaires sur le sol et éviter que les

fesses ne bougent. Le tronc, la tête et les bras restent immobiles. Regardez le plafond et fixez un point précis.

- Respirez régulièrement. Allongez une jambe le plus loin possible vers l'avant et ramenez le genou au-dessus du bassin. Le rythme de pédalage doit être lent et régulier.
- Pour une meilleure efficacité : la jambe tendue frôle le sol.

**Pour raffermir le ventre**

## Variante : la chenille

### Niveau 2

Un exercice complet et très efficace car il fait travailler tous les muscles du ventre.

➤ Allongez-vous sur le dos, jambes tendues. Pliez les genoux, levez les jambes et ramenez-les vers le tronc pour former un angle droit au niveau des hanches.

➤ Contractez fortement les muscles du ventre. Tout en maintenant la contraction, posez une main de chaque côté de la tête et enrroulez le buste vers le bassin, comme une chenille lorsqu'elle est sur le dos.

➤ Maintenez la position et effectuez un pédalage avec les jambes. Lorsque la jambe est allongée, le pied vient frôler le sol.

## ✓ Conseils pratiques

### Exercice de base et variante :

- Appuyez sur les épaules pour les plaquer au sol.
- Les doigts doivent juste effleurer la tête.

## + Exercice complémentaire

### Pour les obliques :

Soulever le buste en torsion (fiche 5)



## Type morphologique

Exercices adaptés aux morphologies athlétiques et musclées.



## Astuce

Pour équilibrer les effets de ces exercices, faites travailler les muscles du dos : allongez-vous sur le ventre, croisez les bras derrière la nuque, relevez et abaissez lentement le buste.

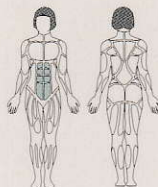


## Durée de la séquence

### Exercice de base et variante :

10 à 12 fois, 2 ou 3 séries

Pour la variante, faites une pause de 1 minute entre chaque série



## Résultats

*Sur les grands droits de l'abdomen et sur le pyramidal*

**Pour raffermir le ventre**