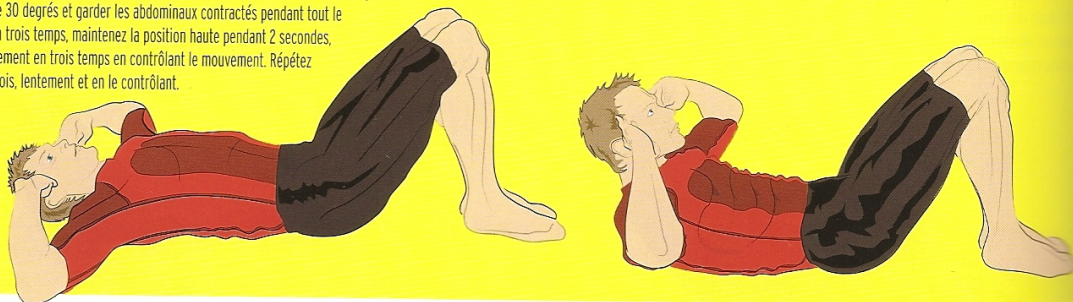


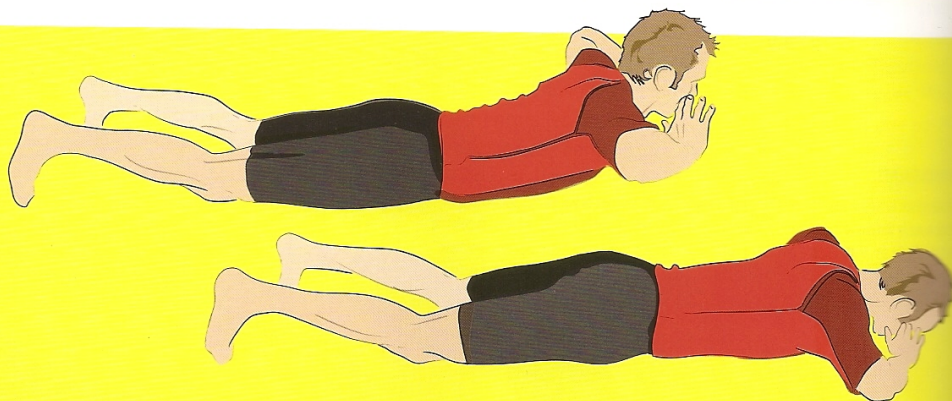
### CRUNCHS AU SOL

Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol, en vous soutenant légèrement la tête du bout des doigts. Aplatissez bien le bas du dos contre le sol et essayez de maintenir cette position pendant tout le mouvement. Levez le buste en décollant les épaules du sol. Gardez la tête relevée et le cou détendu, comme si vous aviez une pomme sous le menton. Vous ne devez pas « décoller » de plus de 30 degrés et garder les abdominaux contractés pendant tout le mouvement. Montez en trois temps, maintenez la position haute pendant 2 secondes, puis redescendez également en trois temps en contrôlant le mouvement. Répétez le mouvement 10 à 15 fois, lentement et en le contrôlant.



### EXTENSIONS DU DOS

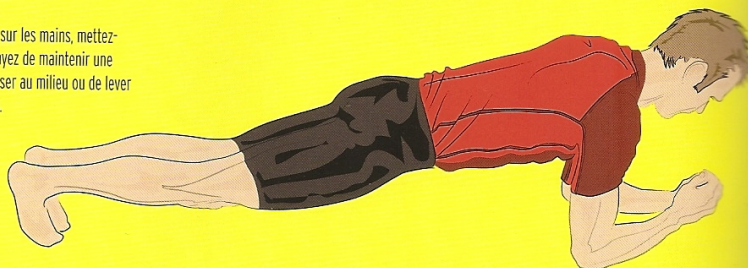
Allongez-vous sur le ventre, levez les yeux et touchez vos tempes du bout des doigts. Redressez lentement le buste en décollant la poitrine et le haut de l'abdomen du sol. Faites une pause une fois en haut, avant de reprendre lentement la position de départ pour faire travailler votre dos. Répétez le mouvement 10 à 15 fois, lentement et en le contrôlant.



126

### PLANCHE

Adoptez une position de pompe mais, au lieu de supporter le poids de votre corps sur les mains, mettez-vous en appui sur les avant-bras et les coudes. Contractez vos abdominaux et essayez de maintenir une position de planche, bien droite du haut de la tête aux talons. Évitez de vous affaisser au milieu ou de lever les fessiers trop haut. Maintenez cette position statique pendant 30 à 60 secondes.



### SUPERMAN

Commencez à quatre pattes, en veillant à contracter les abdominaux et à garder le dos bien plat. Une fois stable et à l'aise dans cette position, tendez et levez le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière. Maintenez cette position « haute » pendant quelques secondes, puis reprenez doucement la position de départ et répétez le mouvement en inversant les bras et jambe. Alternez 20 répétitions lentes en contrôlant le mouvement.

