

Crunch inverse Acte 1

Muscles sollicités :
Grand droit
Transverses

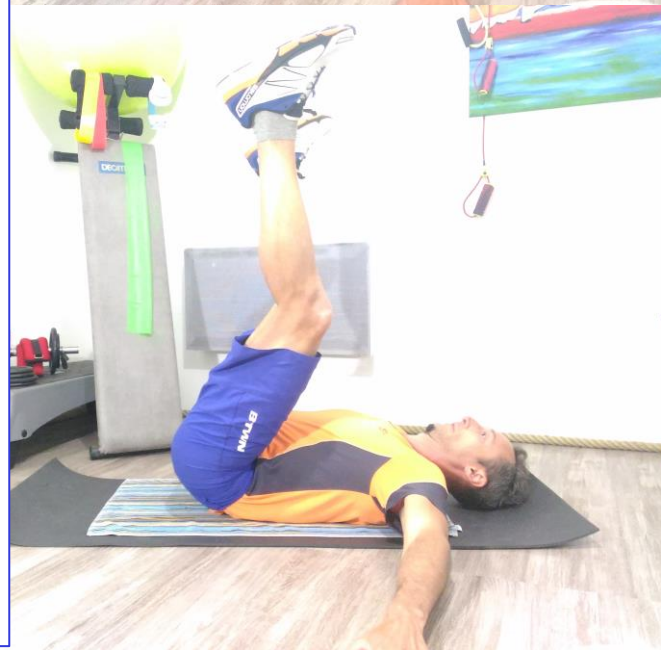
Posture de départ :

- Allongez-vous sur le dos au sol
- Bras au sol et perpendiculaire au tronc, paumes de mains en direction du sol
- Tête est au sol dans l'axe de la colonne vertébrale, dans la continuité de la colonne vertébrale
- Menton est légèrement rentré dans la poitrine
- Jambes sont légèrement fléchies et les pieds en flexion et joints
- Lombaires plaquées au sol, faites une rétroversion du bassin
- Attention, on ne croise pas les pieds



Mouvement et respiration :

- Verrouillez l'articulation du bassin
- Ce n'est en aucun cas un mouvement de jambes. C'est la contraction des abdos qui permet ce mouvement.
- Décollez le bassin en amenant les jambes en direction du plafond.
- Attention les mains sont là pour équilibrer et pas pour aider dans le mouvement.
- Expirez par la bouche à chaque élévation du bassin



Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 10 répétitions
- Niveau initié : faites 20 répétitions



Astuces / Conseils / Important :

- Je le répète, mollets et jambes ont une position qui ne bouge pas. c'est la contraction abdominale qui fait que le bassin travaille et décolle en direction du plafond
- Trop difficile exercez un appui avec les mains pour vous aider.

EXERCICE 23

<https://sport-orientation-sante.com>

[CHAINE YOUTUBE](#)

Reprendre le sport, oui à un corps en meilleure forme
Les fiches sont la propriété de Sport Orientation Santé.com