

Programme d'Entraînement : Cible Abdominaux Bas

Consignes de sécurité

- Gardez le bas du dos toujours plaqué contre le sol pour protéger vos lombaires.
- Contrôlez le mouvement : ne laissez pas l'inertie travailler à votre place.
- Expirez profondément lors de l'effort (lorsque vous levez les jambes).
- Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur vive dans le dos.
- Maintenez une contraction constante des abdominaux tout au long de la séance.

Échauffement (3 minutes)

- Rotation douce du bassin : 1 minute.
- Gainage planche classique : 1 minute pour activer le transverse.
- Mobilisation du dos (position chat/vache) : 1 minute.

Circuit d'entraînement (3 tours)

- Relevés de jambes (Leg Raises) : 3 séries de 12 à 15 répétitions.
- Ciseaux (Flutter Kicks) : 3 séries de 30 secondes.
- Enroulements de bassin (Reverse Crunches) : 3 séries de 15 répétitions.
- Mountain Climbers lents : 3 séries de 20 répétitions (10 par jambe).
- Repos entre les séries : 45 secondes.

Conseils pour progresser

- Pratiquez ce circuit 3 fois par semaine pour des résultats optimaux.
- Augmentez le nombre de répétitions ou le temps sous tension chaque semaine.
- Associez ces exercices à une alimentation équilibrée pour réduire la masse grasse abdominale.
- Hydratez-vous régulièrement pendant et après la séance.