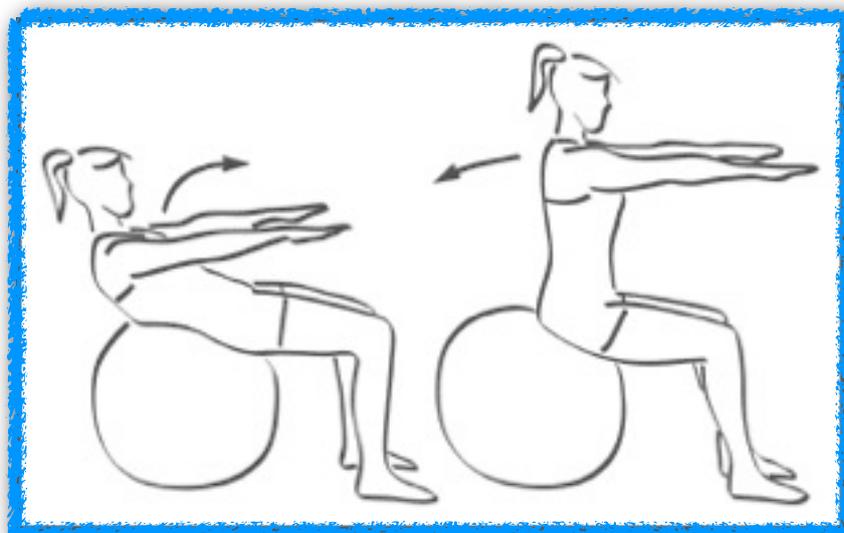




✓ EXERCICE = ABDOMINAUX SUR FITBALL

Type	Groupe musculaire travaillé	Objectif visé
<input type="checkbox"/> PPG <input type="checkbox"/> PPS <input type="checkbox"/> Plio	<input type="checkbox"/> Cuisses <input type="checkbox"/> Mollets -chevilles <input type="checkbox"/> Fessiers <input type="checkbox"/> Abdominaux <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Épaules <input type="checkbox"/> Bras	<input type="checkbox"/> Renforcement <input type="checkbox"/> Détente <input type="checkbox"/> Coordination <input type="checkbox"/> Stiffness <input type="checkbox"/> Cardio <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Vitesse <input type="checkbox"/> Réactivité

☞ **Matériel:** 1 FITBALL



☞ **Consignes**

En position assise sur le ballon, les genoux fléchis, les pieds légèrement écartés pour trouver une position bien stable, les bras sont tendus devant vous et forment un angle de 90° avec le buste.

- **Les fessiers sont positionnés sur l'avant du ballon.**

- En contractant vos muscles abdominaux (les pieds doivent rester en contact du sol durant l'exécution de l'exercice), descendez le buste vers l'arrière en faisant rouler le ballon sous vos fessiers (éloignez le buste des cuisses).

- Revenez lentement à la position de départ en enroulant le dos.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en descendant le dos vers l'arrière.

☞ **Variantes et complexification**

- Possibilité de prendre un médecine-ball dans les mains
- Vitesse d'exécution + ou - rapide