

FIT TONIC

.be AB'S TONIC

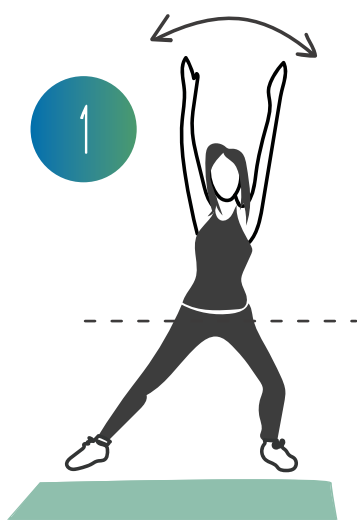
Vous avez besoin :

1 tapis.

Les zones que vous allez travailler :

Les abdominaux sous toutes ses formes.

LES FIGURES À REPRODUIRE



1. POSTURE PRINCIPALE

- **Pieds** écartés devant le tapis, le dos bien droit et le bassin reposé, levez vos bras vers le haut et **inclinez** légèrement votre buste.

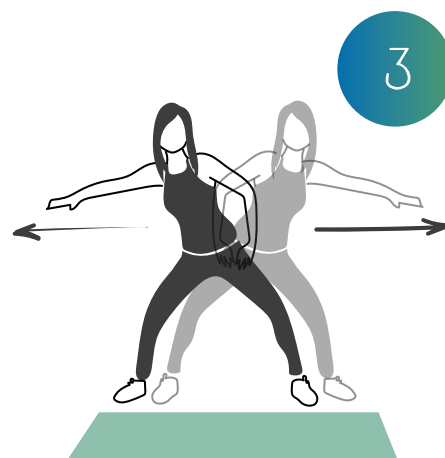
- **Contractez** vos abdos et désaxez votre corps de gauche à droite en pliant les genoux et en laissant bien le poids du corps dans les talons (5 mn)..



2. DOS FIXE ET BRAS VERS LE PLAFOND

- **Étirez** vos bras de plus en plus haut. - Encrez vos pieds au sol et contractez vos abdominaux.

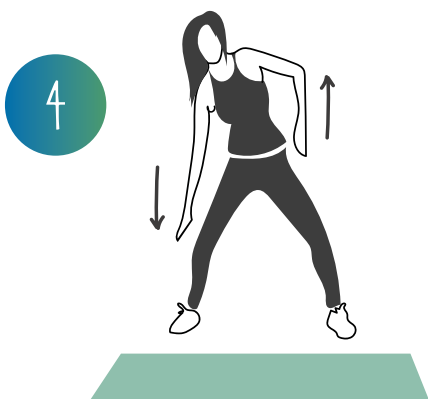
- **Levez** un bras et puis l'autre en vous appuyant sur vos hanches.



3. BRAS À L'HORIZONTAL

- **Gardez** la position des jambes et le poids du corps dans les talons, puis fléchissez les jambes en gardant le dos bien droit.

- **Étirez** vos bras à tour de rôle en gardant une posture bien droite et rigide, c'est votre bassin qui fait le mouvement.



4. MUSCLES OBLIQUES

- Le bas de votre corps reste dans la même position. **Montez** votre coude le plus haut possible en faisant descendre l'autre bras vers vos chevilles.

- **Gardez** bien le dos rond et contractez vos abdos.