

Notes:

6. Abdo crunch bras droits

- Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol Garder les bras parallèles avec le sol



7. Abdo crunch jambes droites

- Garder le dos à plat au sol et les abdos tendus Lever les épaules en gardant les bras devant le corps



8. Abdo élévation de jambes fléchis

- Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol Garder les genoux dans un angle d'environ 90° Placer le genou au dessus de la poitrine



9. Abdo élévation de jambes fléchis

- Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol Garder les genoux dans un angle d'environ 90° Placez le genou au-dessus de la hanche, la cuisse perpendiculaire au sol



10. Abdo planche sur ballon suisse flex hanche

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les pieds sur le ballon
- Amener un genou sous le corps en gardant un pied sur le ballon et stabiliser

