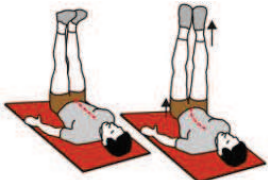


Notes:

1. Abdominal Oblique / Élévation latérale des hanches • Garder les hanches droites et les abdos tendus



2. Abdominaux élévation des jambes de côté • Garder les abdos tendus Basculer les hanches de côté et élever les jambes



3. Abdominaux gauche droite • Garder les abdos tendus et les genoux fléchis Déplacer le haut du corps vers la droite et vers la gauche tout en gardant les épaules surélevés



4. Abdominaux obliques • Rotation du tronc avec ballon lourd Garder abdominaux tendus • Tourner la tête et les épaules



5. Abdominaux obliques • Abdominaux obliques avec ballon lourd sur ballon suisse • Garder abdominaux tendus Tourner la tête et les épaules • Patenaire pousse sur le ballon

