

"Chacun chez soi, chacun son sport"

La Municipalité de Saint-Martin de Crau
vous accompagne durant
la période de confinement

Bel âge
PMR

Abdos en 8 minutes

Huit exercices sur une base de 40 secondes de travail et 20 secondes de repos.
Il est possible d'adapter ces temps en fonction de son niveau afin d'éviter les blessures
(exemple : 30" de travail / 30" de repos).

Pour commencer, il vous faut :



Un tapis de gymnastique



Si vous n'en avez pas,
une serviette fera l'affaire



Un chronomètre

Les exercices

1

Toucher de chevilles

Allongé sur le dos, venez toucher votre cheville droite avec la main droite puis faites la main chose du côté gauche. Continuez ainsi jusqu'à la fin du temps de travail.



2

Pédaler

Faites des mouvements de jambes, comme si vous étiez à vélo.



3

Crunchs + gainage banane

Enchaînez 6 crunchs et 6 secondes de gainage banane jambes pliées, ou tendues pour plus de difficulté.



Crunchs : sur le dos, pieds au sol, relevez les épaules en serrant le ventre. Faites 6 répétitions.

Gainage banane : tenez 6 secondes les épaules relevées et les jambes levées (pliées ou tendues selon vos capacités) en serrant le ventre. Il est possible de ne pas tendre les bras si c'est trop difficile.



4

Rotations latérales

Allongé sur le dos, faites des rotations latérales des jambes, genoux pliés. Pour plus de difficulté, relevez les jambes.



5

Exercices de résistance (1)

Allongé sur le dos, un genou relevé et les mains plaquées juste en-dessous, au niveau de la cuisse, poussez votre genou avec les mains tout en résistant à cette pression. Faites ce travail avec le genou droit pendant 20 secondes puis changez de jambe.



6

Exercices de résistance (2)

Même exercice que le précédent mais cette fois-ci, on assurera une pression sur l'intérieur des cuisses et on poussera vers l'extérieur.

7

Crunchs inversés

Allongé sur le dos, pliez puis tendez vos jambes au maximum, en faisant attention de ne pas creuser le dos. Alternez ces deux mouvements jusqu'à la fin du temps de travail.



8

Relevées des membres inférieur et supérieur en simultanément

A quatre pattes, montez simultanément la jambe droite et le bras gauche avant de revenir à votre position initiale. Faites la même chose avec la jambe gauche et le bras droit.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>
www.saintmartindecrau.fr - www.facebook.com/stmartin13