

## Muscle droit de l'abdomen – Exercice de base



Sur le dos, jambes fléchies; tension préalable, menton redressé (le poing a de la place entre le menton et le sternum).



Redresser le buste en l'enroulant et rapprocher simultanément une jambe.

## Muscle droit de l'abdomen – Plus facile



Assis sur un banc ou un caisson; tension préalable des abdominaux.



En gardant le dos droit, se pencher vers l'arrière et maintenir la tension quelques secondes.

**Variante:** Durant la phase de tension, tendre simultanément une bande élastique.

## Muscle droit de l'abdomen – Plus difficile



Sur le dos; jambes croisées et tendues vers le haut; tension préalable.



Passer la balle autour des jambes dans les deux directions.