

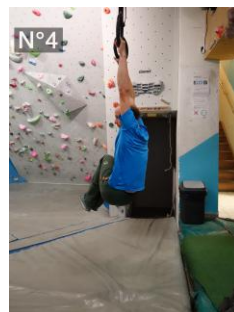
## Exercice d'abdos suspendus

### Abdos simples



Jambes tendues, monter à 90° et descendre. Répéter l'exercice jusqu'à ne plus le réussir. Attention à ne pas cambrer le dos. Si l'exercice est trop difficile, plier les jambes. Si vous êtes deux, faites vous aider pour contrôler les mouvements de bassin et ne pas prendre de ballant. Attention à garder le bas du dos droit.

### Abdos genoux



Dans l'ordre, monter les genoux (N°2), aller à gauche (N°3) puis à droite (N°3) et revenir au centre (N°4). Tendre les jambes (N°6) et redescendre jambes tendues en contrôlant la descente. Répéter l'exercice le plus longtemps possible.

## Abdos toit



Bras tendus, toucher avec les deux pieds loin devant (N°1) puis avec un seul pied toucher loin à droite (N°2) puis loin à gauche (N°3). Sans redescendre, avec les deux pieds, toucher loin à droite (N°4) puis loin à gauche (N°5) et redescendre les jambes et recommencer l'exercice le plus longtemps possible tout en essayant de garder le dos droit. Si l'exercice est trop dur, le réaliser seulement avec une seule jambe N°2 et N°3 puis redescendre et répéter. Si au contraire, c'est trop facile faire N°1 à N°5 deux fois avant de redescendre.