



Renforcement des abdominaux (l'alphabet)

L'exercice suivant permet un renforcement abdominal à la fois ludique et efficace car il travaille la totalité de la ceinture abdominale.

L'exercice consiste à former les lettres de l'alphabet avec les jambes.

- » En position allongé au sol.
- » Les jambes serrées.
- » Dessiner les lettres de l'alphabet (en majuscule), dans les airs les mouvements ne doivent pas être trop rapides et assez amples.

IMPORTANT : les jambes ne doivent jamais toucher le sol.

Pour les jeunes on peut transformer l'exercice en un petit concours à qui réussira à aller le plus loin dans l'alphabet.