

Exercice ventre plat : le « breakdance » ou le gainage du corps



Cet exercice est élaboré par le fondateur de la méthode Fitnext (Erwann Monthéour). Il propose cet exercice de **gainage du corps** pour travailler les muscles abdominaux en profondeur. Ce sont ces muscles qui maintiennent le ventre et permettent d'avoir un ventre plat. Ce travail permet aussi de travailler les grands dorsaux, les pectoraux et les deltoïdes.

Description de cet exercice de gainage

En appui sur les coudes, le corps allongé (respecté l'alignement du tronc et des jambes pour ne pas cambrer le dos). Les coudes sont légèrement avancés par rapport aux épaules.



Poussez sur le bras droit jusqu'à ce qu'il soit tendu puis revenir sur les coudes fléchis.



Procéder de la même manière pour le côté gauche .Pendant la durée de l'exercice les abdominaux et les fessiers doivent être contractés



