

Renforcement Musculaire Dos / Abdominaux

Préambule : Les abdominaux se composent de quatre muscles essentiels : les grands droits situés en avant, les obliques situés latéralement et le transverse le plus en profondeur et qui forme une véritable gaine autour de l'abdomen.

Le renforcement des abdominaux est important car il permet d'assurer un maintien des organes de l'appareil digestif, de prévenir les douleurs lombaires (en bas du dos).

La colonne vertébrale est une véritable charpente pour notre organisme, il est donc important de l'entretenir et d'y porter attention en renforçant l'ensemble des muscles du dos (trapèze, grand dorsal, rhomboïde etc...).

Vous pouvez élever les niveaux de difficultés en augmentant le nombre de répétitions et de séries.

• Niveau 1

Abdominaux :

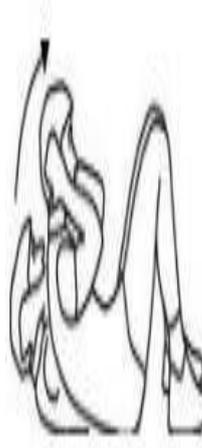


Consignes :

- pieds et front ne se décollent pas du sol.
- lever les bras tendus vers l'arrière sans douleur à l'épaule.

4 séries de 12-15 répétitions.

Dos :



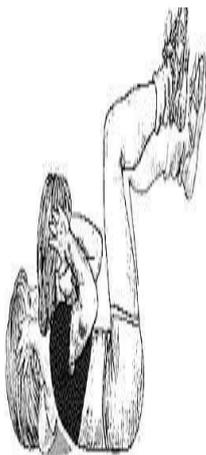
Consignes :

- décoller les omoplates sur l'expiration avec les mains sur les joues.
- regarder un point fixe sur le plafond.

4 séries de 15-20 répétitions.

• Niveau 2

Abdominaux

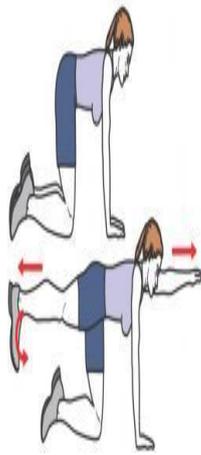


Consignes :

- décoller les omoplates sur l'expiration avec les mains sur les joues.
- regarder un point fixe sur le plafond.

4 séries de 15-20 répétitions.

Dos



Consignes :

- sur les genoux dos plat.
- décoller le bras et la jambe opposée tendue.

4 séries de 12-15 répétitions / côté.

• Niveau 3

Dos :

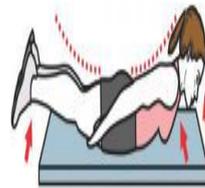


Consignes :

- dos plat.
- serrer les fessiers.
- ouvrir la poitrine.

Maintenir la position 3 fois 30—45 secondes.

Abdominaux :



Consignes :

- sur le ventre, jambes tendues, bras le long du corps.
- décoller très légèrement la poitrine et les pieds.

Maintenir la position 3 fois 30 secondes.