

Renforcement musculaire

Le tronc : Niveau 4

Séance sur tapis



Renforcement musculaire : Rotation du buste

Muscles ciblés : Les obliques



Consigne :

Asseyez-vous au sol sur un tapis, genoux pliés et pieds au sol. Une bouteille d'eau, un poids ou ballon dans vos mains. Penchez le buste vers l'arrière. Gardez le dos droit et rentrez le ventre. Pivotez le buste à droite en gardant le ventre rentré puis revenez au centre et pivotez de l'autre côté. Expirez lors de la rotation. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Gainage

Muscles ciblés : Les abdominaux (grand droit, transverse et obliques) + Lombaires



Consigne :

En appui sur les avant bras et les pointes de pieds. Les épaules, le dos, les fesses alignés, et le ventre rentré. Restez en position de planche.

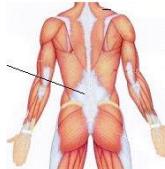
Ne bloquez pas la respiration !

Maintenez la position 20 à 30 secondes pour commencer et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

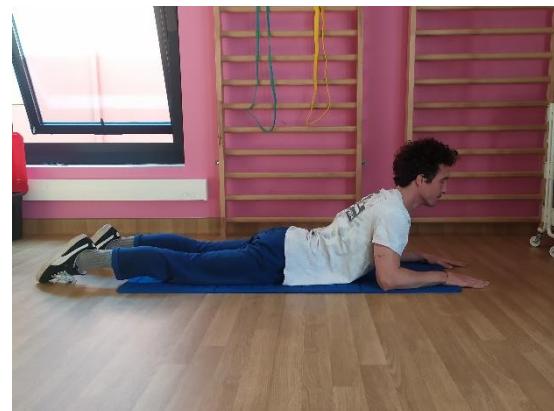
Le tronc : Niveau 4

Séance sur tapis



Renforcement musculaire : Relevé de buste

Muscles ciblés : Les lombaires



Consigne (Option A) :

Allongez-vous sur le ventre, les avant-bras collés au sol. Relevez le haut du buste de manière à décoller la poitrine. Les jambes et pieds ne décollent pas du sol.

Inspirez quand vous relevez le buste et expirez quand vous vous rallongez.

Le mouvement doit être lent, contrôlé et sans à coup.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Consigne (Option B) :

Allongez-vous sur le ventre, les mains derrière la tête. Relevez le haut du buste de manière à décoller la poitrine. Les jambes et pieds ne décollent pas du sol.

Inspirez quand vous relevez le buste et expirez quand vous vous rallongez.

Le mouvement doit être lent, contrôlé et sans à coup.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

Le tronc : Niveau 4

Séance sur tapis

Renforcement musculaire :
Muscles ciblés : Les lombaires



Consigne : Placez-vous à 4 pattes au sol. Tendez le bras droit vers l'avant et tendez la jambe gauche vers l'arrière. Maintenez la position 5 à 10 secondes. Répétez le mouvement 5 fois de chaque côté et faites 2 à 3 fois l'exercice. *Ne bloquez pas la respiration !*



Consigne : Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps. Venez relever le bassin vers le haut.

Expirez lorsque vous montez le bassin.

Le mouvement doit être lent, contrôlé et sans à coup. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

Le tronc : Niveau 4

Séance sur tapis



Renforcement musculaire : Gainage latéral

Muscles ciblés : Les abdominaux (oblique et grand droit)



Option A



Option B



Option C

Consigne :

(Option A) Allongez vous sur le côté et prenez appui sur l'avant bras (l'angle du coude formant 90°). En appui sur l'avant bras et un pied. Les jambes tendues l'une par-dessus l'autre (ou l'une devant et l'autre derrière pour plus de stabilité). Décollez vos hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les chevilles sont en contact avec le sol. La tête, les hanches et les pieds sont alignés et le ventre rentré.

Ne bloquez pas la respiration !

Maintenez la position 20 à 30 secondes pour commencer, changez de côté et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Deux autres options sont possibles : être en appui sur la main (option B) ou poser le genou au sol (option C)

Renforcement musculaire : Gainage dynamique

Muscles ciblés : Les abdominaux + le bas du corps



Consigne :

Positionnez-vous face au sol, en appui sur les mains et les pointes de pieds. Vos jambes et vos bras sont tendus, mains au dessus des épaules. Veillez à avoir un alignement segmentaire correct (cuisses-bassin-tronc alignés), abdos et fessiers contractés, regard vers le sol. Fléchissez une jambe tout en gardant l'autre bien tendu, toujours en appui sur vos pointes de pieds.

L'exercice consiste alors à ramener rapidement et alternativement les genoux gauche et droit vers l'avant.

Ne bloquez pas la respiration !

Réalisez l'exercice pendant 20 à 30 secondes pour commencer et faites 2 à 3 fois l'exercice.