

Flexion du buste, genoux fléchis



Équipement :

Matelas

Groupes musculaires sollicités :

Abdominaux

Conseils :

Maintenir le cou et la tête en position neutre en gardant les yeux vers le plafond.

Exécution :

POSITION :

S'étendre sur le dos, fléchir les genoux en s'assurant de les aligner aux hanches, lever les mollets parallèles au plancher et aligner les pieds ensemble.

Ouvrir les mains, appuyer le bout des doigts derrière la tête et pointer les coudes vers l'extérieur.

Contracter les abdominaux en tirant le nombril vers la colonne vertébrale.

MOUVEMENT :

Maintenir la position des jambes et contracter les abdominaux de façon à pousser les côtes vers les hanches en soulevant la tête, le cou, puis les omoplates.

Marquer une pause.

Descendre lentement à la position initiale.

Commencer par effectuer de 10 à 15 répétitions, puis progresser lentement pour atteindre de 16 à 20 répétitions.

Levée des hanches (le pont)



Équipement :

Matelas

Groupes musculaires sollicités :

Fessiers
Arrière des cuisses (muscles ischio-jambiers)
Abdominaux

Conseils :

En effectuant le mouvement ascendant, appuyer le poids corporel sur les épaules plutôt que sur la tête ou le cou.

Exécution :

POSITION :

S'allonger sur le dos, fléchir les genoux, appuyer les talons au sol, soulever les orteils et allonger les bras de chaque côté.

MOUVEMENT :

Contracter les muscles des hanches, des cuisses et du torse pour soulever le bassin jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite des épaules aux genoux.

Marquer une pause de 5 à 10 secondes.

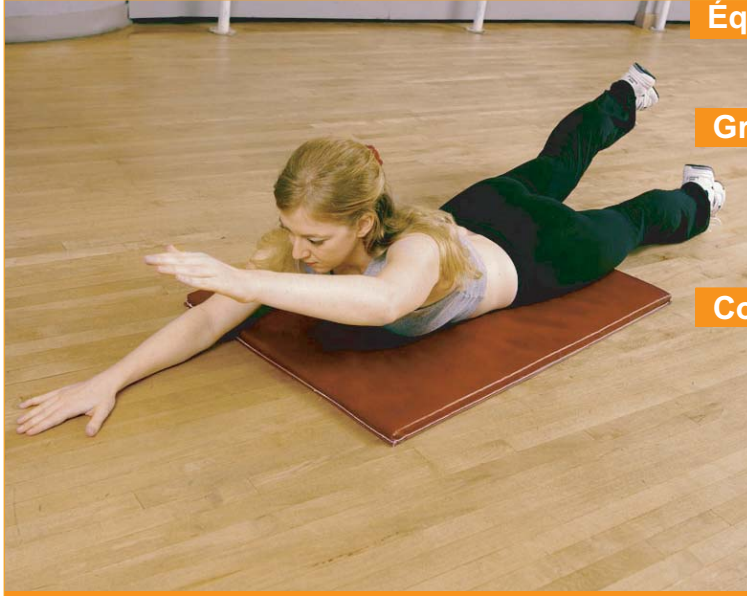
Descendre lentement le corps à la position initiale.



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

Levée opposée du bras et de la jambe



Équipement :

Matelas

Groupes musculaires sollicités :

Bas du dos
Épaules postérieures
Fessiers

Conseils :

Pour les débutants ou toute personne qui ressent de l'inconfort en exécutant cet exercice, il est possible de le modifier de l'une des deux façons suivantes :

- 1) en soulevant seulement les bras et en maintenant la contraction des fessiers
ou
- 2) en soulevant seulement les jambes

Exécution :

POSITION :

S'étendre à plat ventre sur le sol, allonger les bras au-dessus de la tête en les alignant avec les épaules et tourner les paumes vers le sol.

Allonger les jambes et s'assurer que le dessus des pieds touche le plancher.

Contracter les abdominaux et les fessiers pour assurer une position neutre à la colonne vertébrale et s'assurer que les os iliaques sont en contact avec le sol.

Maintenir l'alignement de la tête, du cou et de la colonne vertébrale.

MOUVEMENT :

Contracter les abdominaux pour maintenir la stabilité du torse, soulever simultanément le bras droit et la jambe gauche à une hauteur équivalente pour créer une diagonale s'étendant du bout des doigts de la main droite au bout des orteils du pied gauche.

Marquer une pause.

Descendre lentement le bras et la jambe et répéter le mouvement avec le bras gauche et la jambe droite.

Poursuivre l'exercice et exécuter de 15 à 20 répétitions en alternant de chaque côté.



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.