

RENFORCEMENTS DES ABDOMINAUX

ETIREMENTS

TRAVAIL DES ABDOMINAUX

Principes du travail des abdominaux.

- Jamais sur un lit, toujours sur un tapis sur une surface ferme ; table ou sol.
- Le travail est toujours effectué avec la colonne lombaire plaquée contre le tapis ; pas de lordose, c'est à dire de creux dans le dos, de cambrure.
- Toujours effectué sur le temps expiratoire, en soufflant doucement avec la bouche.
- Mouvement très lent, harmonieux, à vitesse constante, sans accélérer ; et sans à coup.

1. Exercice 1

Position allongée sur le tapis sur la table ou au sol, les genoux pliés, la colonne lombaire plaquée, un tout petit oreiller sous la tête.

Les mains sont tendues vers les genoux.

Inspirer.

Se relever dans l'axe des genoux tout doucement en soufflant. ; tenir la position quelques secondes et revenir tout doucement.

2. Exercice 2

Même position de départ ; mais cette fois-ci, les deux bras sont dirigés à gauche et à droite des deux genoux alternativement. C'est le travail des muscles obliques, donc travail en diagonale.

L'exercice est effectué une fois à droite, puis à gauche, et ainsi de suite. Comme ça, quand un côté travaille, l'autre se repose.

3. Exercice 3

Même chose que exercice 1 ; mais les coudes sont pliés et les mains sont aux épaules. (pas les mains derrière le cou comme on le voit souvent !!!)

Lors de la remontée, les coudes vont vers l'avant comme si quelqu'un vous tirait par les coudes.

4. Exercice 4

Même chose que exercice 2 ; avec les coudes pliés.

Attention, les deux épaules doivent décoller du tapis!!

5. Exercice 5

Exercice qui associe le travail des abdominaux hauts et bas.

Même position de départ que l'exercice 3.

Souffler en se relevant, puis bloquer la position en haut.

En veillant à bien garder le dos plaqué, lever une jambe, puis l'autre.

Effectuer un pédalage lent, pointes de pieds en extension, assez haut pour ne jamais creuser le dos.

6. Exercice 6

Même exercice avec rétro-pédalage

7. Exercice 7

Même exercice que l'exercice 5 ; mais au pédalage, on associe le travail des obliques.

A chaque fois que le genou vient vers la poitrine, on apporte le coude opposé au genou.

L'exercice doit être lent, sans à coups.

Le tronc ne doit pas lâcher la position haute.

8. Exercice 8

Exercice en inversion de point fixe.

Position assise, les genoux pliés, les bras tendus à l'horizontale en avant.

En soufflant, basculer le bassin en arrière pour arrondir le dos et « reculer ».

Bloquer cette position.

Toujours en soufflant ;

- Plier les coudes pour ramener les mains aux épaules
- Ecarter les coudes doucement
- A partir de cette position, tourner les épaules vers la droite ; tenir
- Puis tourner vers la gauche, tenir
- Revenir à la position initiale.

9. Exercice 9

Même position de départ que exercice 8. Mêmes principes.

Toujours en soufflant ;

- Basculer en arrière à partir du bassin
- Plier les coudes pour ramener les mains aux épaules
- Ecarter les coudes doucement
- Faire « l'avion » (les deux bras à l'horizontale sur le côté)
- Mettre les bras en « chandelier » (coudes fléchis)
- Mettre les bras en « V »
- Tourner les mains les paumes vers l'arrière
- Mettre les deux mains dans le dos
- Mettre les deux mains au-dessus de la tête
- Sans bouger les mains, lever le tête très doucement, regarder ses mains et compter jusqu'à 10

ETIREMENT DES ADDUCTEURS

Position allongée, le dos toujours plaqué contre le tapis ; un petit coussin sous la tête.

Plier les genoux et apposer les deux pieds plante contre plante. Laisser « tomber » les genoux de chaque côté, prendre un bon livre ...

ETIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

Ce sont les muscles postérieurs de la cuisse, si souvent difficiles à étirer.

Position assise, genoux tendus, pieds « flex ».

Poser les mains le plus loin possible sur le bout des orteils, et ne plus les déplacer.

Dans cet exercice, au contraire de tout ce que l'on a fait auparavant, on va souffler et chercher à creuser le dos pour étirer les muscles.

Le mouvement est lent, sans à coup. Le principe est de toujours gagner, aller plus loin sans jamais reculer. Donc à chaque fois, le gain doit être très petit.

ETIREMENT DU PSOAS-ILIAQUE ET DU DROIT ANTERIEUR

Se mettre au bout de la table, les fesses au bord de la table.

Prendre un genou dans les deux mains et s'allonger sur la table.

L'os que l'on sent sur la face externe de la cuisse près du bassin doit être aligné sur l'arête de la table.

Prendre un genou, le ramener vers sa poitrine et maintenir cette position sans la lâcher.

Tenir assez longtemps pour que le poids de la jambe qui « pend dans le vide » étire le muscle.

Variante pour le droit antérieur :

Position « chevalier servant » sur un tapis face au mur. (un genou à terre)
Avec la main du même côté que le genou à terre, prendre la cheville et ramener le pied tout doucement à la fesse en se redressant et en prenant appui sur le mur de l'autre main. (pour l'équilibre).

ETIREMENT DU TFL (Tenseur du Fascia Lata)

Debout face à une table, en appui facial sur les deux mains.
Croiser la jambe droite devant la gauche et effectuer une translation vers la droite pour étirer le muscle sur la face latérale de la cuisse droite.
Idem à gauche.

ETIREMENT DES TRAPEZES

Position allongée sur la table ou sur le lit. Les bras le long du corps, les genoux pliés, ou avec un gros oreiller sous les genoux.
Inspirer doucement par la bouche, puis en soufflant, tirer les mains vers les pieds pour étirer les trapèzes.
Le mouvement doit être lent, doux, sans à coups, toujours sur l'expiration. (en soufflant)
Après avoir fait une série de 10 exercices, tourner les mains paumes vers le plafond et exécuter le même exercice.