

Lever de jambes sur le dos

Muscles principaux: grand droit

Muscles secondaires: fléchisseurs des hanches, plancher pelvien

- ① Couché sur le dos, jambes tendues.
- ② Relever les jambes.
- ③ Abaisser lentement les jambes vers le sol.

plus facile

- Lever et abaisser les jambes en alternance.

plus difficile

- Serrer un sac à dos ou un ballon de gymnastique entre les pieds.

Remarques

- Veiller à ce que le dos reste plaqué au sol durant tout l'exercice (presser activement vers le bas en activant les muscles pelviens).
- Maintenir les jambes en légère flexion.
- Inspirer lors de l'élévation des jambes, expirer lors de l'abaissement.



Planche sur le rouleau

Muscles principaux: tronc

Muscles secondaires: haut du corps, jambes (statique)

- Placer les avant-bras sur le rouleau, les épaules alignées avec les coudes.
- Se mettre en position de planche et contracter les muscles de l'ensemble du corps.
- Maintenir la position quelques secondes en inspirant et expirant.

plus facile

- Idem sur les avant-bras ou les mains mais sans rouleau.

plus difficile

- Imaginer des aimants sous les coudes et les orteils qui les attirent mutuellement. Simultanément, stabiliser la ceinture abdominale sans trop soulever le bassin.

Remarques

- Maintenir les jambes tendues et les muscles abdominaux contractés.
- Augmenter la tension en se repoussant du rouleau.



Planche latérale

Muscles principaux: abdominaux obliques

Muscles secondaires: tronc, épaules

- Se mettre en appui latéral sur le coude, jambes tendues sur le sol.
- Soulever le bassin et le pousser vers le haut.
- Maintenir la position quelques secondes en inspirant et expirant.

plus facile

- Fléchir les jambes, le genou inférieur en appui sur le sol. Soulever le bassin. La charge est réduite en raison des leviers plus courts.

plus difficile

- Tendre le bras libre vers le haut, puis le ramener en sens inverse sous le corps, puis le tendre à nouveau. Répéter l'enchaînement plusieurs fois. Le tronc pivote légèrement durant le mouvement.

Remarques

- Positionner les épaules au-dessus du coude pour la planche latérale.
- Imaginer une corde passée autour des hanches qui tire le bassin vers le haut.
- Effectuer également l'exercice en appui sur l'autre coude.



Sit ups

Muscles principaux: grand droit

Muscles secondaires: plancher pelvien, fléchisseurs des hanches

- ① Couché sur le dos, pieds posés au sol ou jambes légèrement fléchies et relevées.
- ② Enrouler le dos, vertèbre après vertèbre le plus loin possible. Maintenir la position au point le plus haut.
- ③ Dérouler lentement pour revenir à la position de départ.

plus facile

- Utiliser un élastique ou un linge pour enrouler le dos à la montée puis dérouler la colonne de manière contrôlée à la descente.

plus difficile

- Maintenir la tension trois secondes au point maximal de contraction en pressant activement le ventre contre le sol.

Remarques

- Maintenir le fond du dos «collé» au sol durant tout l'exercice.
- Si la tension des muscles abdominaux se relâche lors de la descente, stopper le mouvement et enrouler à nouveau la colonne vertébrale.
- Expirer en montant, inspirer en descendant.



Superman

Muscles principaux: grand droit, érecteurs du dos

Muscles secondaires: épaules, fessiers

- ① Se placer en appui sur les mains et les genoux.
- ② Tendre simultanément le bras droit et la jambe gauche.
- ③ Rapprocher le coude droit du genou gauche sous le corps.

plus facile

- Mouvement partiel: ne pas tendre complètement le bras et la jambe et les rapprocher sans forcer.

plus difficile

- Effectuer le mouvement au ralenti en contractant au maximum les abdominaux.

Remarques

- Positionner les épaules au-dessus des coudes et des mains.
- Lors du rapprochement du genou et du coude, arrondir la colonne et contracter les muscles abdominaux.
- Inspirer lors de l'extension, expirer lors du retour à la position regroupée.
- Effectuer également l'exercice avec le bras gauche et la jambe droite.



Planche diagonale

Muscles principaux: droits et obliques de l'abdomen

Muscles secondaires: épaules, bras, fléchisseurs des hanches

- ① Se mettre en position d'appui facial.
- ② Ramener le genou droit en diagonale vers le poignet gauche.
- ③ Revenir à la position initiale et faire de même avec le genou gauche.

plus facile

- Mouvement partiel: amener le genou sous le ventre seulement et revenir à la position initiale.

plus difficile

- Effectuer le mouvement au ralenti en contractant au maximum les abdominaux.

Remarques

- Lors du mouvement vers l'avant, le bassin pivote légèrement.
- Expirer quand le genou va vers l'avant, inspirer au retour.

