

Mon circuit du tronc

1: Haut du dos + épaules



Avoir le **dos bien plat** et la tête dans l'axe de la colonne, épaules basses. Exécuter le mouvement avec contrôle. Amener les bras au niveau des oreilles.

Avec un manche à balai ou des bouteilles d'eau

3 séries de 10 à 15 répétitions

2 : Transverse = muscle abdominal profond (respiratoire)

Option 1 sur chaise



Option 2 : Au sol sur le dos



Tenez-vous droit. Inspirez profondément puis expirez tout en réalisant une contre pression sur votre genou avec votre paume de main et rentrer votre ventre jusqu'à expiration complète.

2 séries de 8 répétitions

Option 1 je lève le talon pour pousser sur ma paume de main

Option 2 je ramène le genou vers moi tout en poussant avec la main

3 : Le pont : Mouvement global : bas du dos, fessier, cuisse.



Talons bien alignés en dessous des genoux. Montez le bassin en expirant, ressentez le décollement progressif des vertèbres, inspirez puis redescendez en soufflant sans toucher le sol. Appuyez dans les épaules et les talons pour aligner les genoux aux épaules, serrez les fesses. Sans creuser le dos. Ne pas rentrer le menton.

Conseil : vous pouvez utiliser un coussin pour aligner votre tête avec la colonne

2 séries de 10 à 15 répétitions.

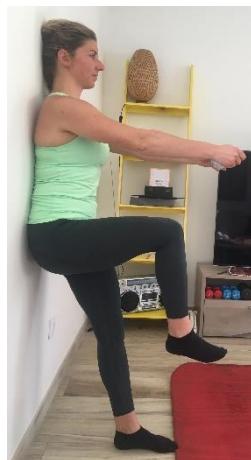
3 : Abdominaux



Sur chaise, inclinez votre dos vers l'arrière, **dos plat**, puis expirez en levant le genou lentement en alternance.

Plus vous inclinez le dos plus vous accentuez le travail, attention de bien contracter vos abdominaux afin de protéger votre dos !

2 séries de 10 répétitions



Debout, dos plaqué au mur avec une bouteille d'eau en main, montez le genou en expirant et alternez de jambe.

2 séries de 10 répétitions



Conserver le bas du dos plaqué au sol et exécuter des légers battements contrôlés de jambes tendus d'avant en arrière. Respirez profondément.

*2 séries de 20 répétitions pour
l'une puis l'autre jambe*

5 Haut du dos + épaules

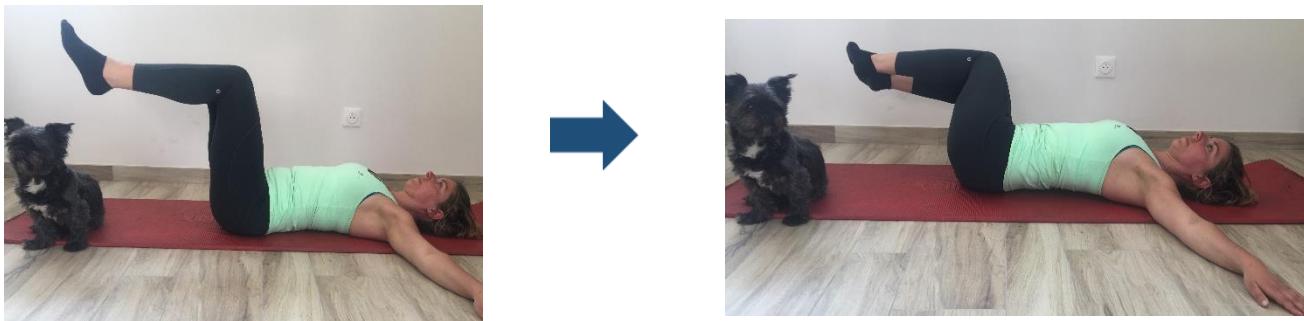


Bras tendu avec bouteille d'eau en main, inspirez et descendez les bras au niveau des oreilles, puis expirez en les ramenant au-dessus des épaules. Contractez les abdos. Gardez le dos à plat.

Possibilité de le faire assis sur une chaise, dos droit.

2 séries de 15 répétitions

6 Inclinaison : abdominaux (obliques) et renforcer vos lombaires = bas du dos



Dos au sol, bras en croix, amenez les 2 genoux d'un côté puis de l'autre, expirez à la descente, inspirez sur la position et expirez pour revenir à la position de départ tout en contrôlant le mouvement.

Attention : Limitez l'amplitude et conservez les 2 épaules au sol.

2 séries de 20 inclinaisons.

Contrôlez le mouvement avec vos abdominaux

7 Superwoman : Equilibre et abdominaux



Inspirez puis expirez en tendant bras et jambe opposés, gardez bien la tête dans l'axe de la colonne. Cherchez à vous grandir. Gardez les hanches et les épaules face au sol, contrôlez le mouvement. Plus vous irez doucement plus vous travaillerez les muscles de la posture.

5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre. Le tout 2 fois.

8 Défi gainage



Assis sur une chaise dos plat, tenez-vous à l'arrière de la chaise, basculez le dos légèrement en arrière et décollez les jambes du sol. Respirez profondément avec le ventre.

Tenez la position 15 à 30 secondes. 3 fois



Ici gainage debout, dynamique, alignez votre corps puis écartez et serrez la jambe en alternance de chaque côté. **Attention ne pas casser la nuque et creuser le dos. Mains au-dessus des épaules.**

2 séries de 20 ouvertures fermetures



Position 4 pattes, les mains bien en dessous des épaules, genoux en dessous du bassin, décollez les genoux ras de sol.

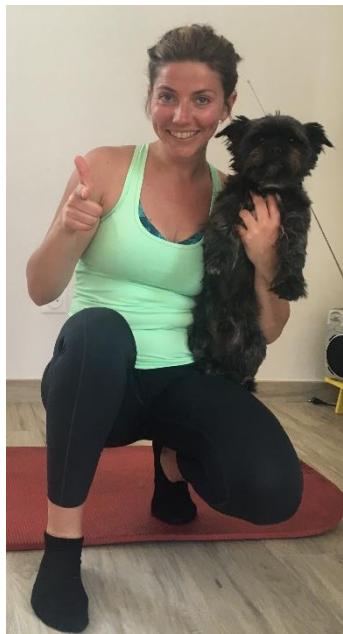
Tenir la position 15 à 45 secondes. 2 fois



2 Options gainage sur les avant-bras, selon vos possibilités et capacités musculaire du tronc,

Option 1 : Genoux au sol, cherchez à les éloigner en contractant les abdominaux
Option 2 : alignez votre corps des épaules aux talons sans creuser le dos

Tenir la position 15 à 45 secondes



Bonjour à tous,

Pour beaucoup nous avons déjà réalisé ces exercices. Veillez au placement afin de protéger votre dos.

Pour tous les mouvements

- Mouvements contrôlés
- La tête toujours dans l'axe de la colonne vertébrale

Ne grillez pas les étapes, surtout pour le gainage qui demande des muscles bien engagés pour protéger votre dos.

Au quotidien : faites une dose de pont, superwoman et gainage.

Je reviens vite pour vous apporter des étirements.

Gardez la forme, restez motivé, la clé c'est la régularité.

Prenez soin de vous

A bientôt

Aurélie