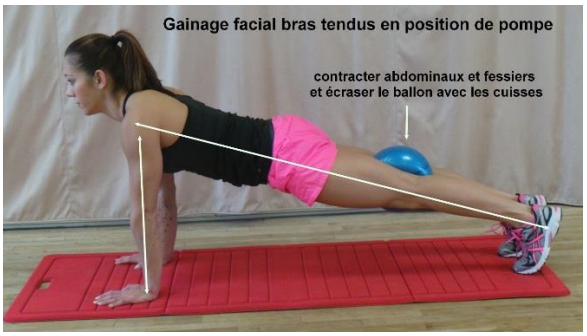
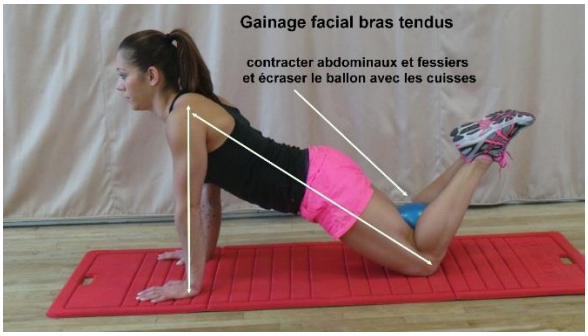
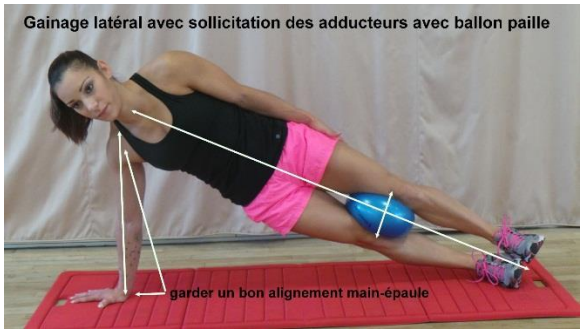
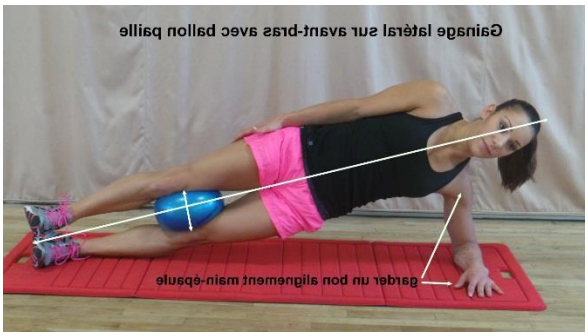
Renforcement musculaire

de la ceinture abdominale





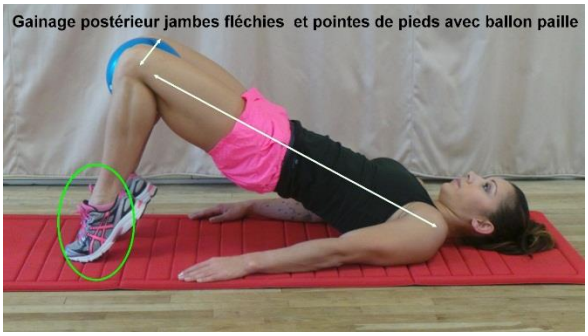


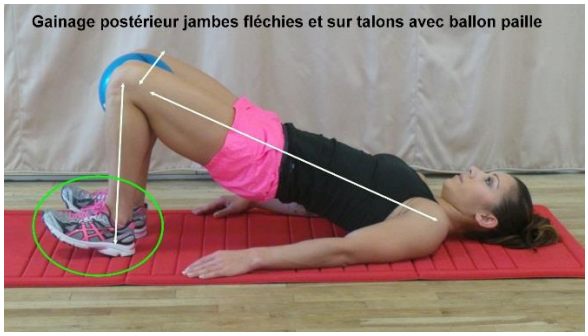

Gainage latéral sur avant-bras avec ballon paille
garder un bon alignement main-épaule

Gainage latéral avec sollicitation des adducteurs avec ballon paille
exercer une pression continue sur le ballon
tout en gardant un bon alignement segmentaire

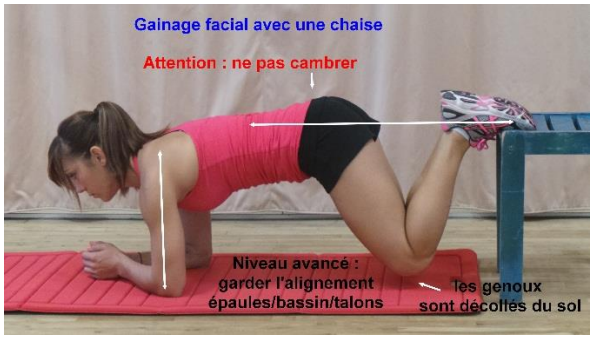
Gainage postérieur jambes fléchies avec ballon paille

Gainage postérieur avec flexion du genou avec appui sur ballon
écraser le ballon avec le pied tout en ramenant le pied vers les fesses


Gainage postérieur jambes fléchies et pointes de pieds avec ballon paille

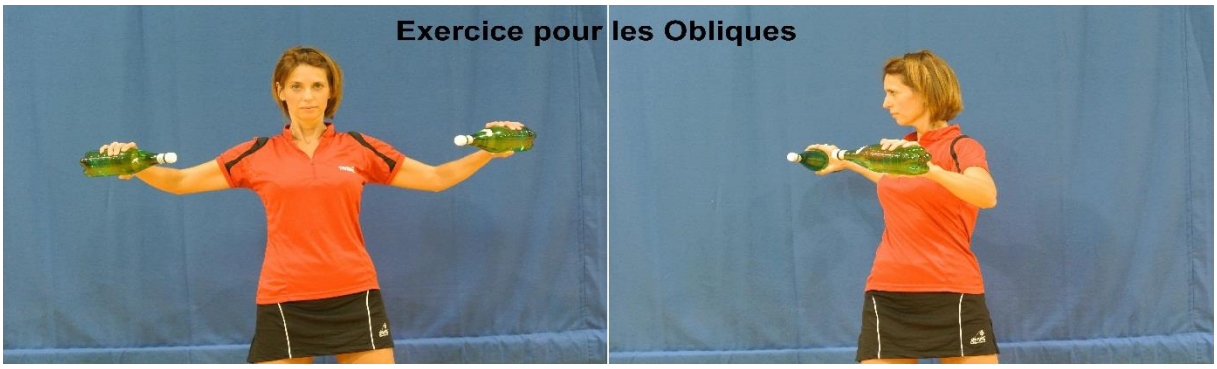

Gainage postérieur jambes fléchies et sur talons avec ballon paille

Gainage postérieur unipodal avec un appui sur Ballon
garder le bassin haut


Gainage facial avec une chaise
Attention : ne pas cambrer
Niveau avancé :
garder l'alignement
épaules/bassin/talons
Tes genoux
sont décollés du sol

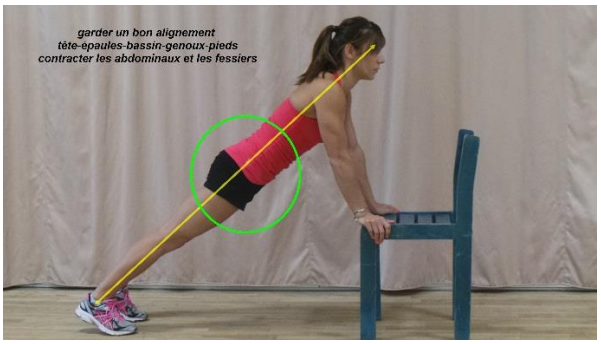
Exercice pour les Abdominaux

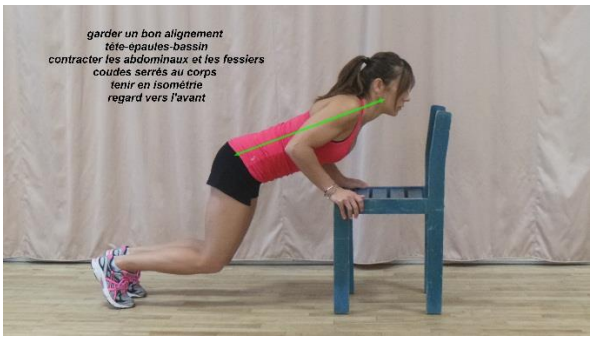
Exercice pour les obliques

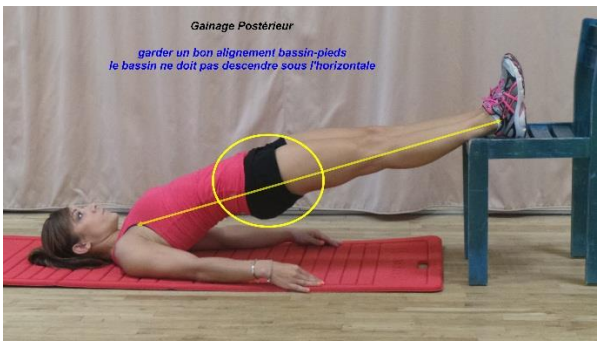

Exercice pour les Obliques

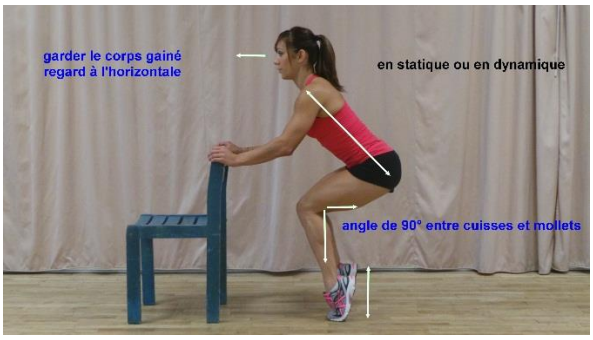
Exercice pour les Abdominaux

garder un bon alignement
tête-épaules-bassin-pieds
contracter les abdominaux et les fessiers
regard vers l'avant


garder un bon alignement
tête-epaules-bassin-genoux-pieds
contracter les abdominaux et les fessiers


garder un bon alignement
tête-epaules-bassin
contracter les abdominaux et les fessiers
coudes serrés au corps
tenir en isométrie
regard vers l'avant

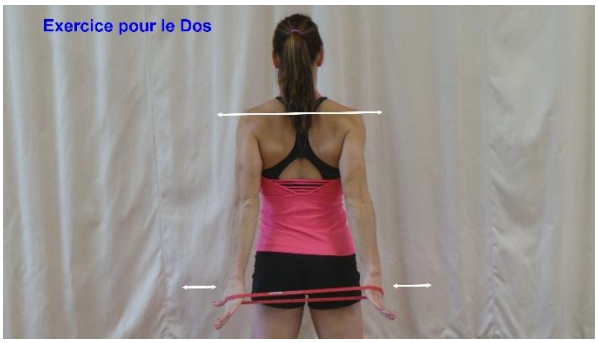

Gainage Postérieur
garder un bon alignement bassin-pieds
le bassin ne doit pas descendre sous l'horizontale


garder le corps gainé
regard à l'horizontale
en statique ou en dynamique
angle de 90° entre cuisses et mollets

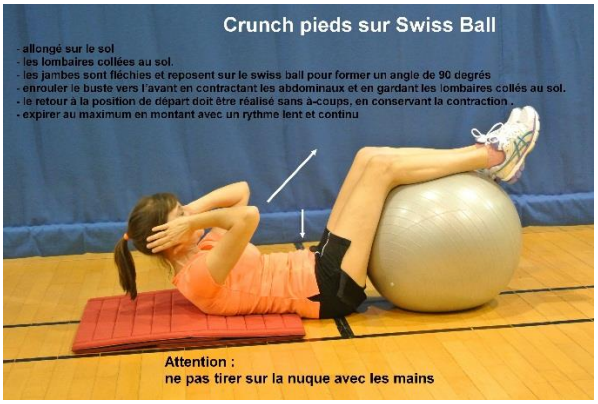
Exercice
pour les muscles du dos

Gainage vertical sur genoux
résistance élastique au bassin
- résister à la traction effectuée par l'élastique
- ne pas cambrer
- chercher à se grandir
640 cornilleau

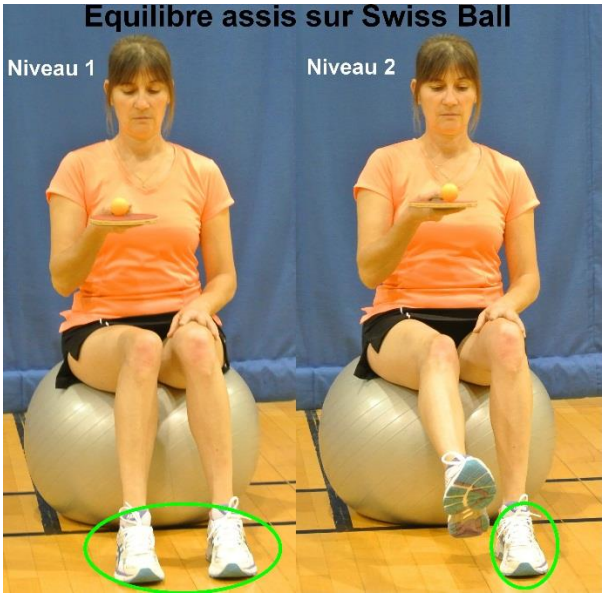
Abdominaux
" Crunch" avec résistance élastique
- décoller les épaules
- rapprocher sternum du pubis en expirant au maximum
- regard vers le haut
- l'élastique oppose une résistance supplémentaire
cornilleau
- garder toujours les lombaires collées au sol
- l'élastique est accroché à un pied de table
- vérifier toujours que les freins sont mis

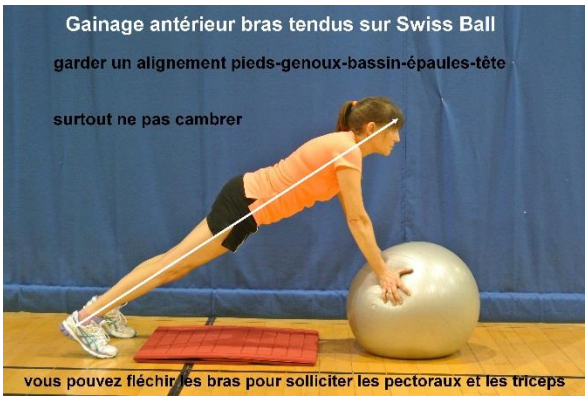

Exercice pour le Dos

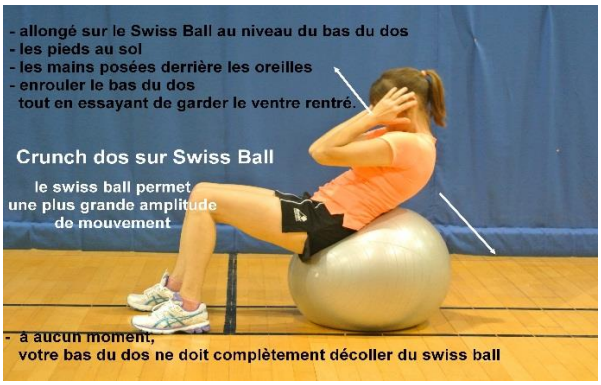
Extension de hanche ventre sur Swiss Ball
- en appui ventral avant-bras au sol et ventre reposant sur Swiss
- effectuer des petits battements , jambes tendues
- travail alterné
ne pas cambrer
Variante :
à partir de cette position ,
effectuer des flexions au niveau des genoux
pour solliciter un peu plus l'arrière des cuisses " Ischio-jambiers"

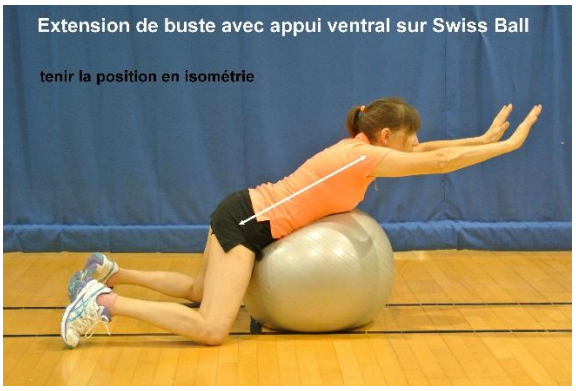

Crunch pieds sur Swiss Ball
- allongé sur le sol
- les lombaires collées au sol.
- les jambes sont fléchies et reposent sur le swiss ball pour former un angle de 90 degrés
- enrouler le buste vers l'avant en contractant les abdominaux et en gardant les lombaires collés au sol.
- le retour à la position de départ doit être réalisé sans à-coups, en conservant la contraction .
- expirer au maximum en montant avec un rythme lent et continu
Attention :
ne pas tirer sur la nuque avec les mains

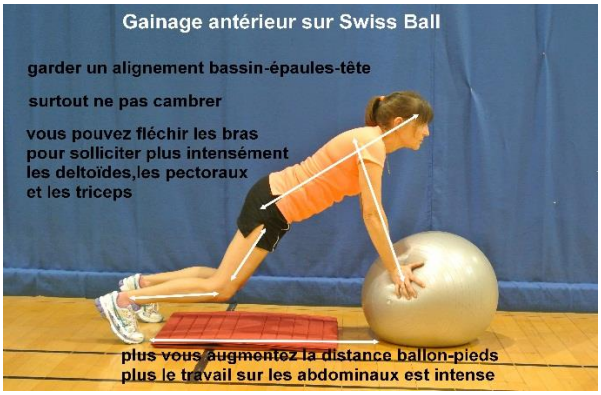
Extension de hanche pieds sur Swiss Ball
- allongée dorsal
- mains sur le côté
- jambes fléchies
- pieds sur Swiss
- tenir la contraction sur 2 à 3" en haut
sollicitations
des fessiers
et des ischio-jambiers
Pour augmenter la difficulté :
un seul appui sur le Swiss Ball

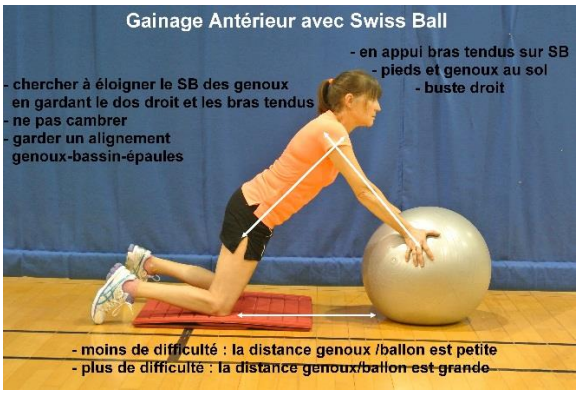

Equilibre assis sur Swiss Ball
Niveau 1
Niveau 2


Gainage antérieur bras tendus sur Swiss Ball
garder un alignement pieds-genoux-bassin-épaules-tête
surtout ne pas cambrer
vous pouvez fléchir les bras pour solliciter les pectoraux et les triceps

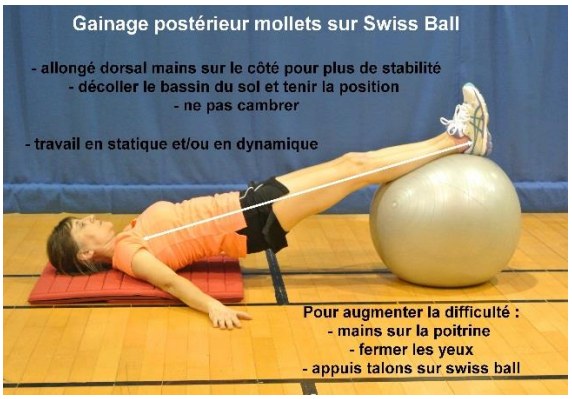

- allongé sur le Swiss Ball au niveau du bas du dos
- les pieds au sol
- les mains posées derrière les oreilles
- enrouler le bas du dos
tout en essayant de garder le ventre rentré.
Crunch dos sur Swiss Ball
le swiss ball permet
une plus grande amplitude
de mouvement
- à aucun moment,
votre bas du dos ne doit complètement décoller du swiss ball


Extension de buste avec appui ventral sur Swiss Ball
tenir la position en isométrie

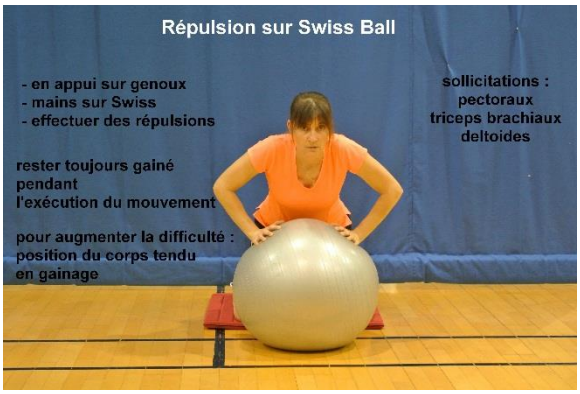

Gainage antérieur sur Swiss Ball
garder un alignement bassin-épaules-tête
surtout ne pas cambrer
vous pouvez fléchir les bras
pour solliciter plus intensément
les deltoïdes,les pectoraux
et les triceps
plus vous augmentez la distance ballon-pieds
plus le travail sur les abdominaux est intense


Gainage Antérieur avec Swiss Ball
- en appui bras tendus sur SB
- pieds et genoux au sol
- buste droit
- chercher à éloigner le SB des genoux
en gardant le dos droit et les bras tendus
- ne pas cambrer
- garder un alignement
genoux-bassin-épaules
- moins de difficulté : la distance genoux /ballon est petite
- plus de difficulté : la distance genoux/ballon est grande

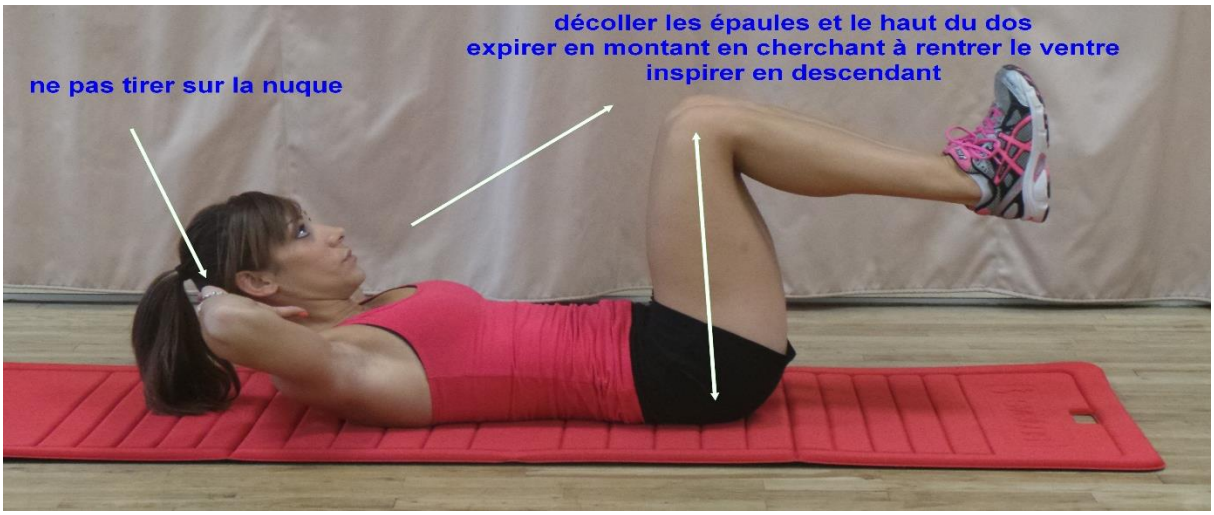
Gainage postérieur avec un appui unipodal sur Swiss Ball
- allongé dorsal au sol ,
un mollet en appui sur SB
- une jambe décollée tendue
- tenir la position
Pour augmenter la difficulté :
- mains sur poitrine
- les yeux fermés
- appui talon sur Swiss Ball
- travail en statique et/ou en dynamique


Gainage postérieur mollets sur Swiss Ball
- allongé dorsal mains sur le côté pour plus de stabilité
- décoller le bassin du sol et tenir la position
- ne pas cambrer
- travail en statique et/ou en dynamique
Pour augmenter la difficulté :
- mains sur la poitrine
- fermer les yeux
- appuis talons sur swiss ball

Relevé de buste pieds sur Swiss Ball
- chercher à décoller les épaules du sol
en expirant au maximum
- chercher à enfoncer les lombaires dans le sol pendant la montée
- chercher à rapprocher sternum-pubis
- regard vers le haut

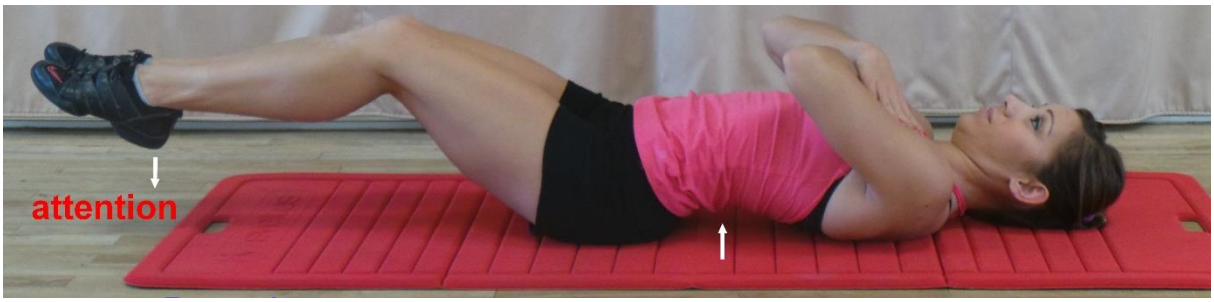

Répulsion sur Swiss Ball
- en appui sur genoux
- mains sur Swiss
- effectuer des répulsions
rester toujours gainé
pendant
l'exécution du mouvement
pour augmenter la difficulté :
position du corps tendu
en gainage
sollicitations :
pectoraux
triceps brachiaux
deltoides

Attention :
cet exercice peut engendrer des traumatismes pour certaines personnes
au niveau du bas du dos


décoller les épaules et le haut du dos
expirer en montant en cherchant à rentrer le ventre
inspirer en descendant
ne pas tirer sur la nuque

décoller les épaules et le haut du dos
placer les mains entre les genoux
expirer en montant en cherchant à rentrer le ventre
inspirer en descendant

tenir la position en statique
dos droit
ne pas arrondir le bas du dos


attention

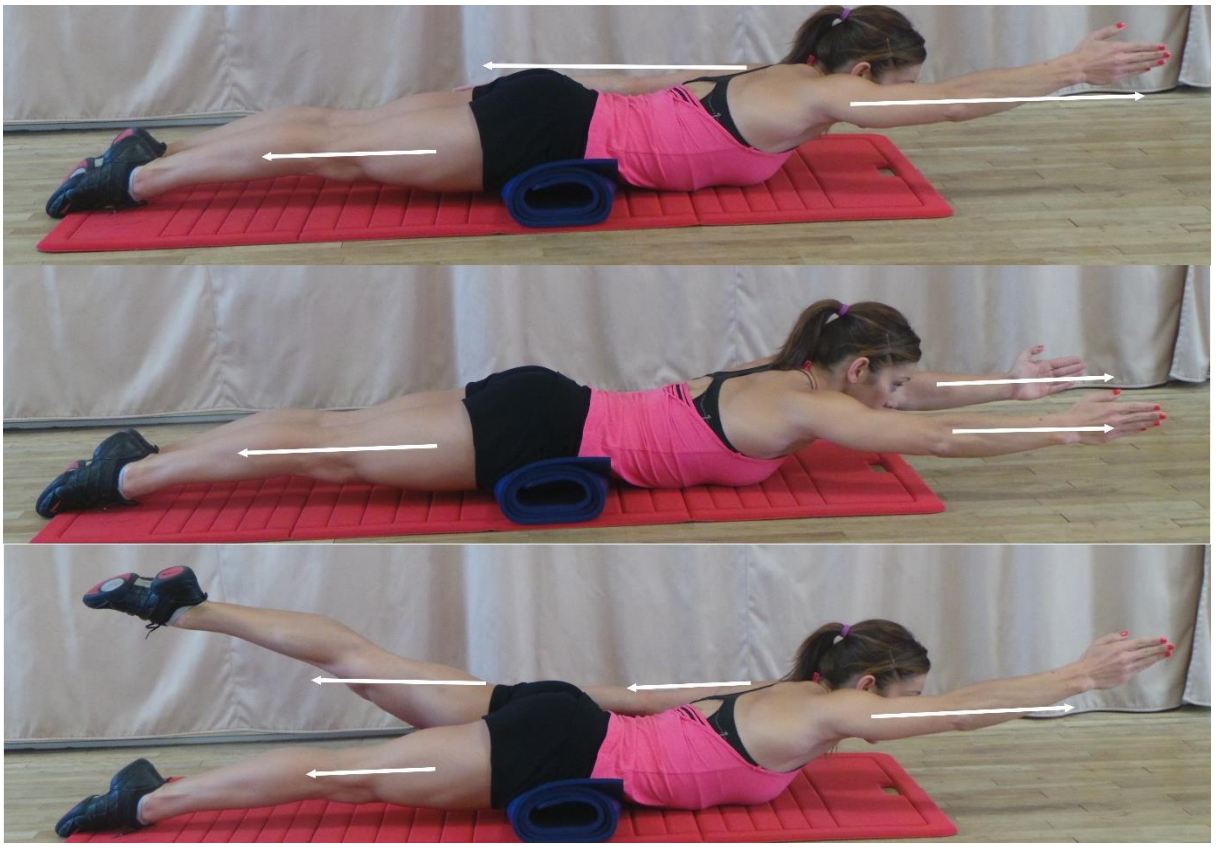
Exercice pour la taille
effectuer des inclinaisons latérales
bras tendus en serrant la raquette
garder le buste droit

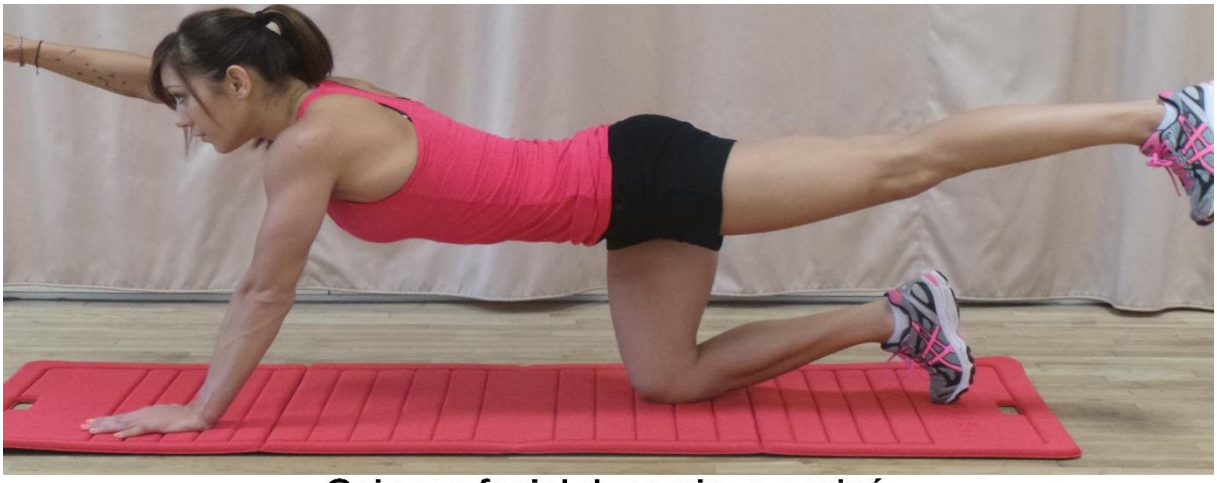
Exercice pour les Obliques
rotation du buste
mains au niveau des épaules
corps gainé
écart des genoux pour stabilité

Exercice pour les Obliques
inclinaison du buste
corps gainé
écart des genoux pour stabilité

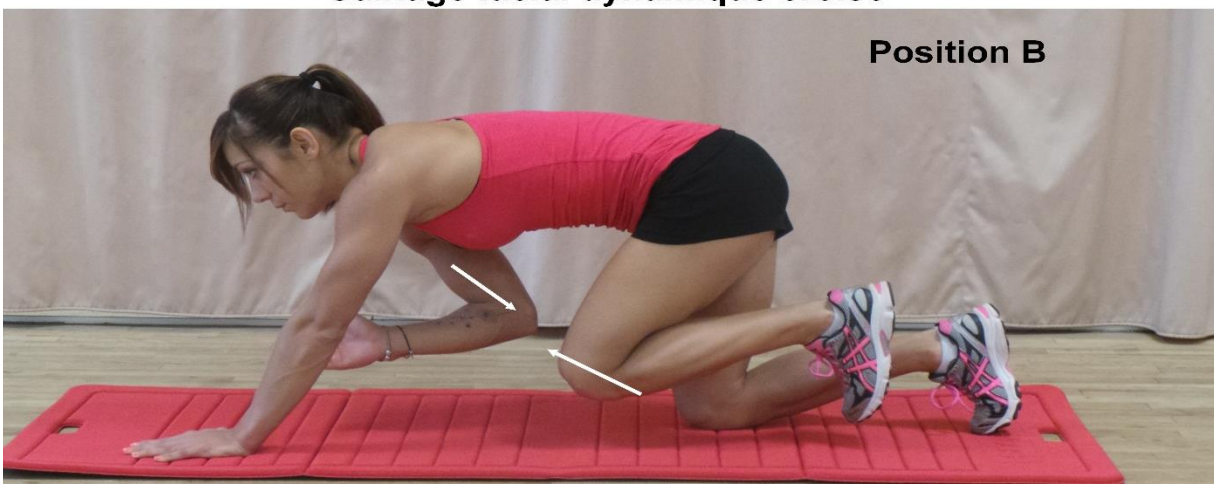
venir toucher le genou opposé
avec sa main
garder l'épaule décollée
expirer en montant
en pensant à rentrer le ventre
le bras derrière la nuque permet
de soulager les tensions au niveau du cou
travail unilatéral ou simultané
Exercice pour les obliques

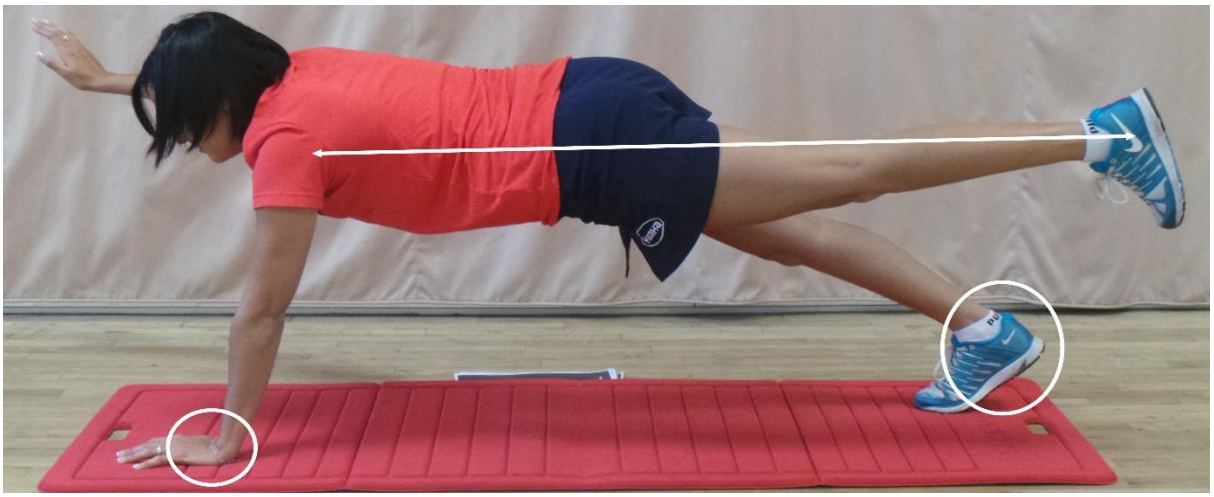
Exercice pour la taille
décoller les épaules
venir toucher son pied avec sa main
en gardant les épaules décollées
travail unilatéral ou simultané

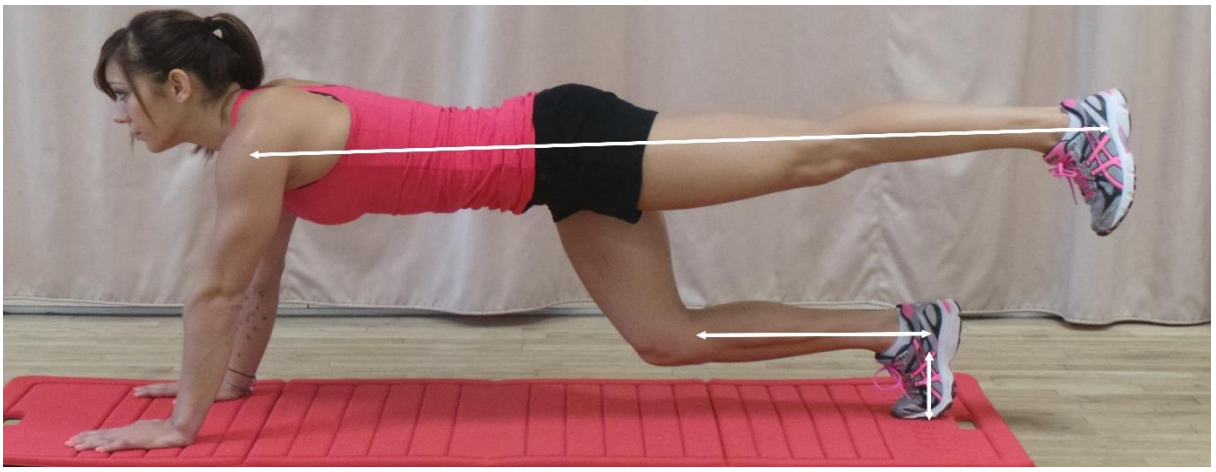


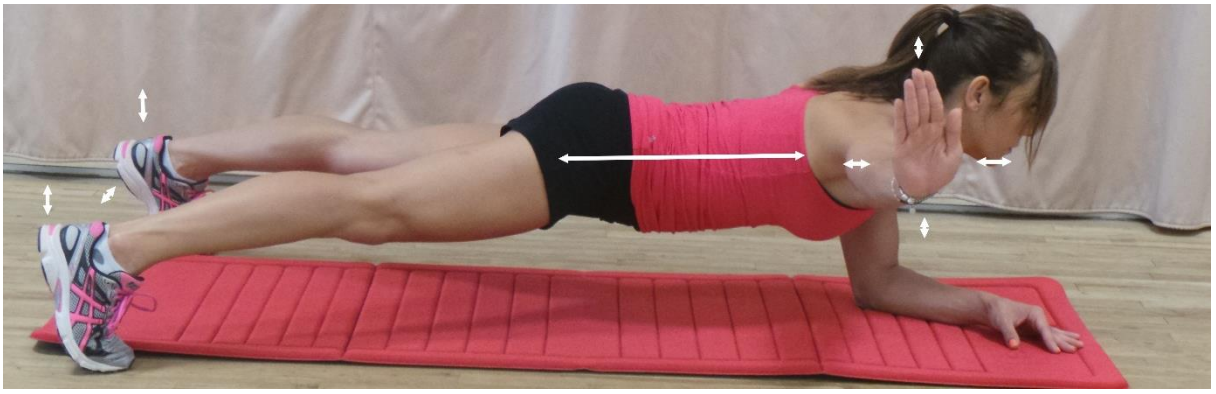


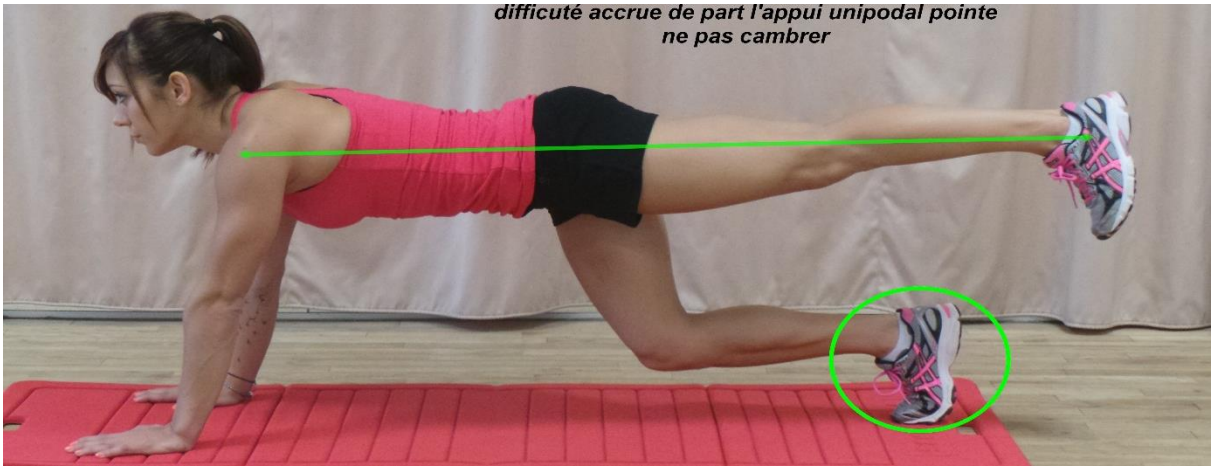
Gainage facial dynamique croisé



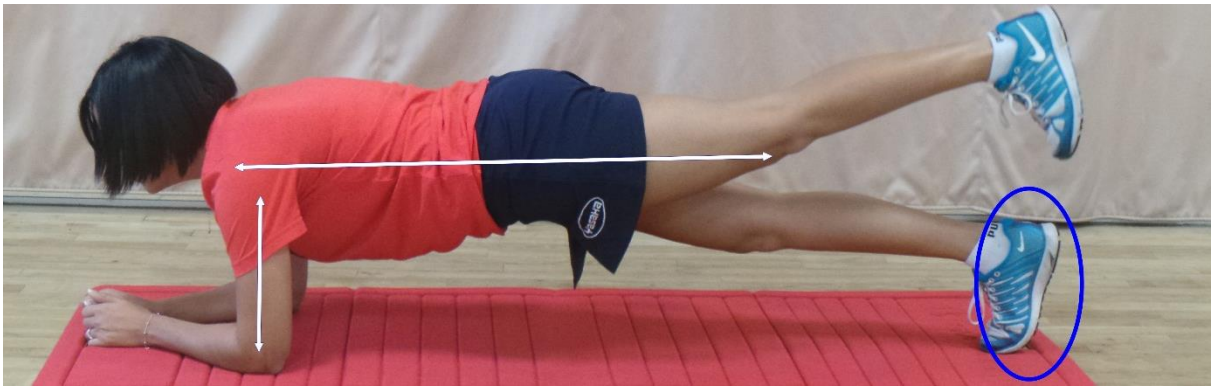


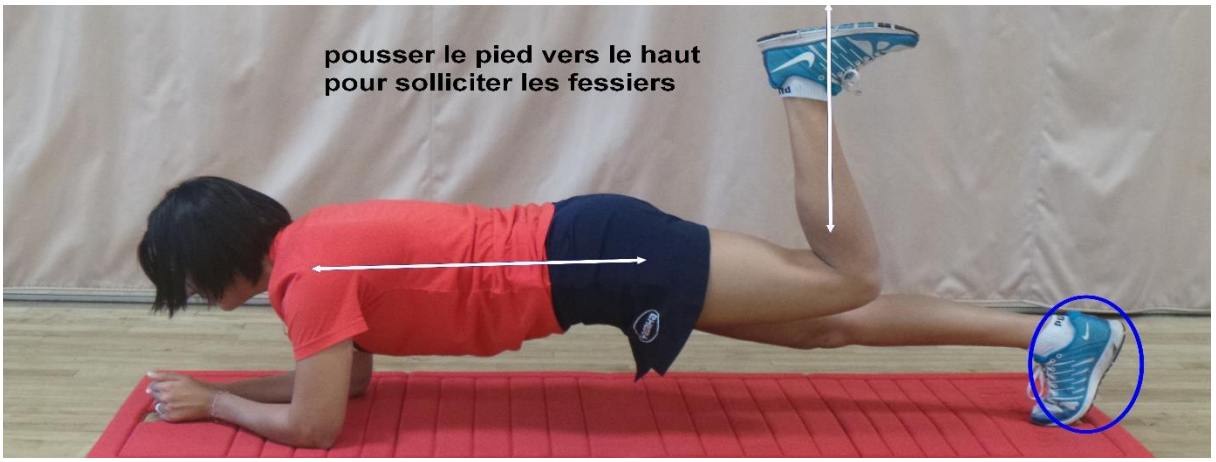




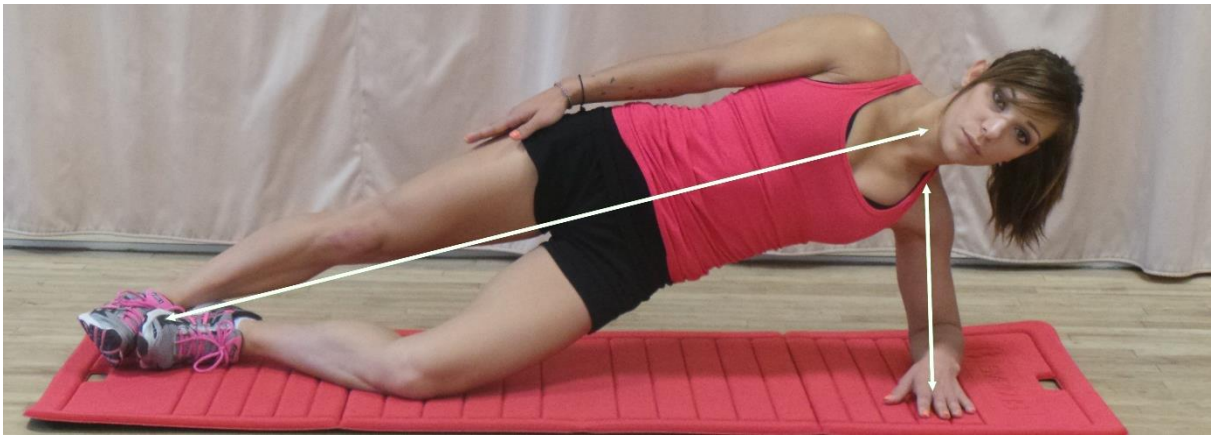

difficuté accrue de part l'appui unipodal pointe
ne pas cambrer

contracter abdominaux et fessiers
possibilité de solliciter plus les fessiers
avec petits battements avec jambe libre
ou
de solliciter plus les ischio-jambiers
avec talon-fesse de la jambe libre

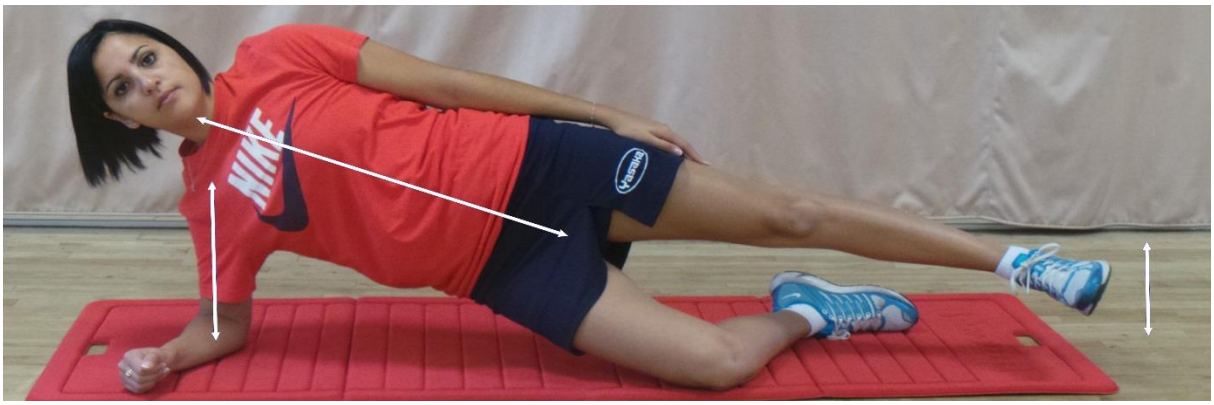


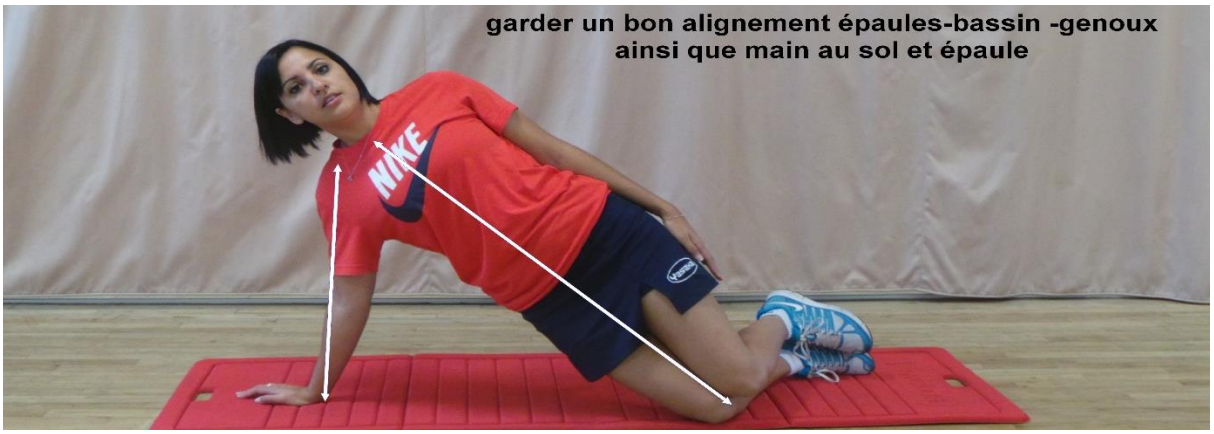

pousser le pied vers le haut
pour solliciter les fessiers

Vous pouvez augmenter la difficulté
en effectuant des petits sauts stabilisés
soit avec les pieds
soit avec les mains

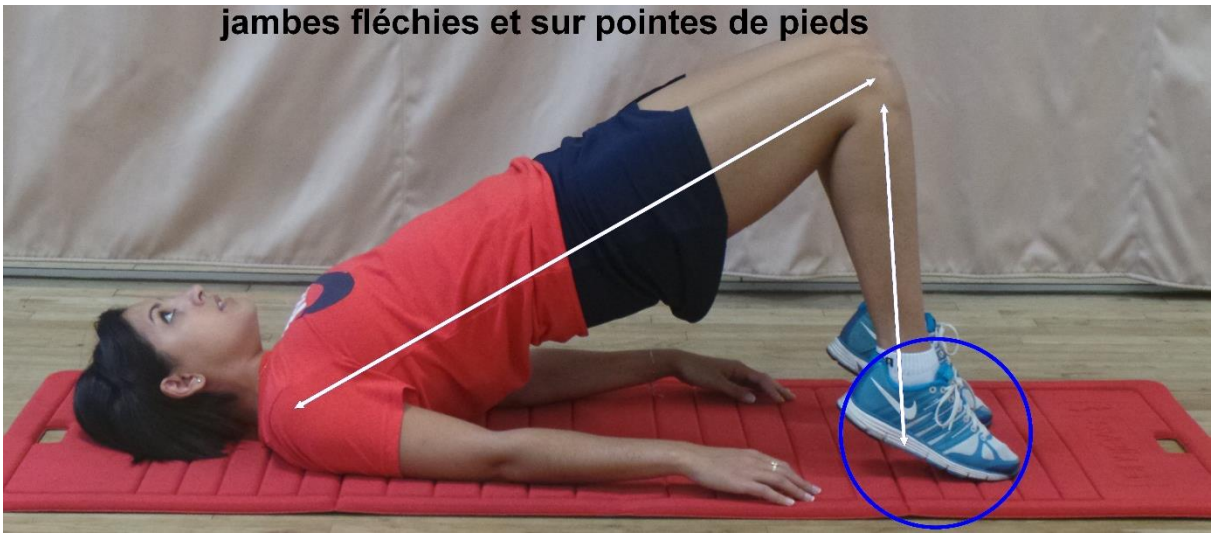


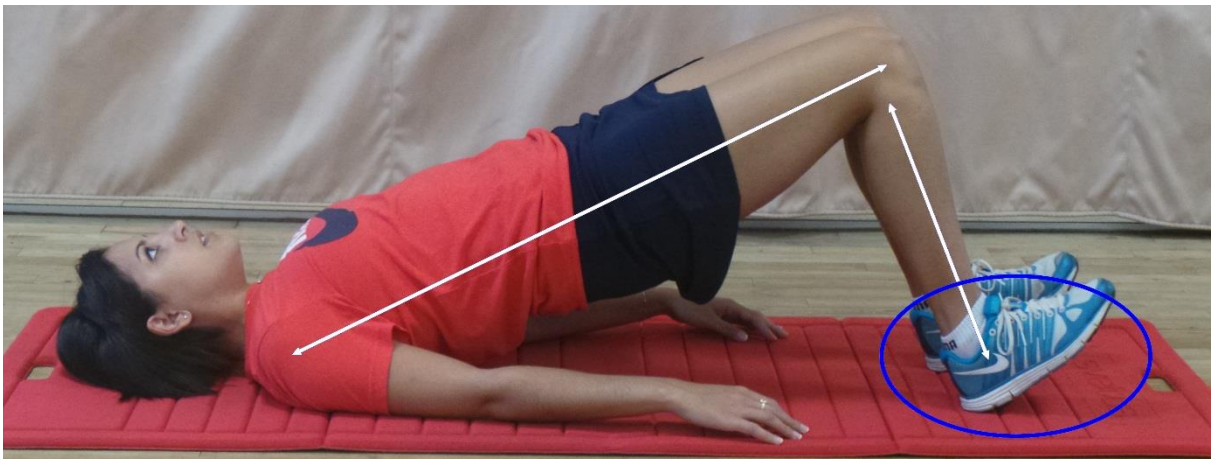
garder un bon alignement épaule/bassin

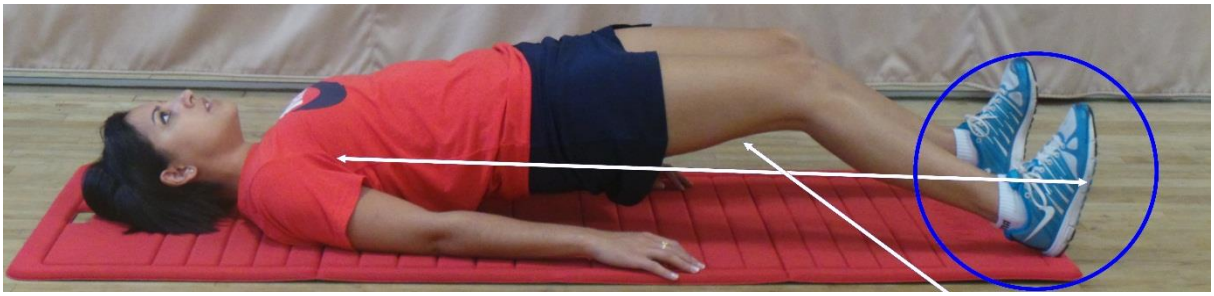


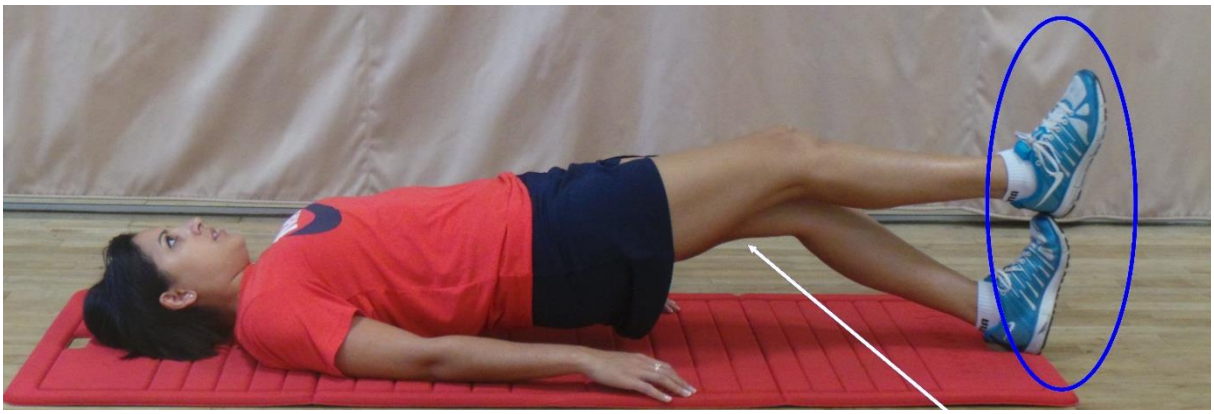

garder un bon alignement épaules-bassin -genoux
ainsi que main au sol et épaule

garder un alignement épaules-fessiers-genoux
contracter fessiers et abdominaux

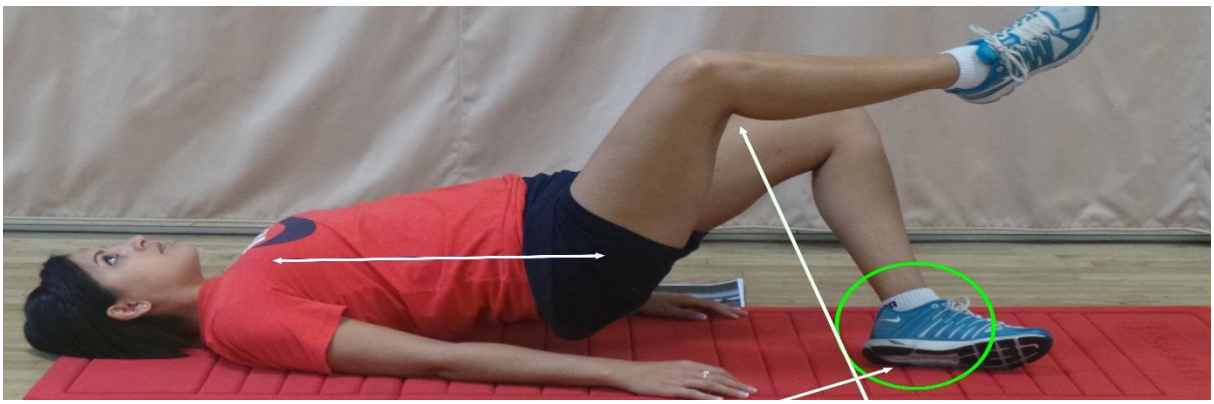

jambes fléchies et sur pointes de pieds







Garder le bassin haut



Gainage postérieur 4 appuis sur bras tendus
cet exercice demande
une bonne souplesse de la ceinture scapulaire
garder l'alignement
épaules-bassin-genoux-pieds