



Ceinture Abdominale

« Rotation du buste »

Ceinture abdominale

Aller plus loin ?



Rendre l'exercice plus difficile en s'éloignant du point d'accroche de l'élastique

A faire : Jambes légèrement fléchies, bras tendus, effectuer une rotation du buste en suivant du regard le trajet des mains. Souffler sur le mouvement « aller »

A ne pas faire : ne pas tourner les bras seulement, ne pas garder la tête fixe, ne pas avoir les jambes tendues

Sans élastique :

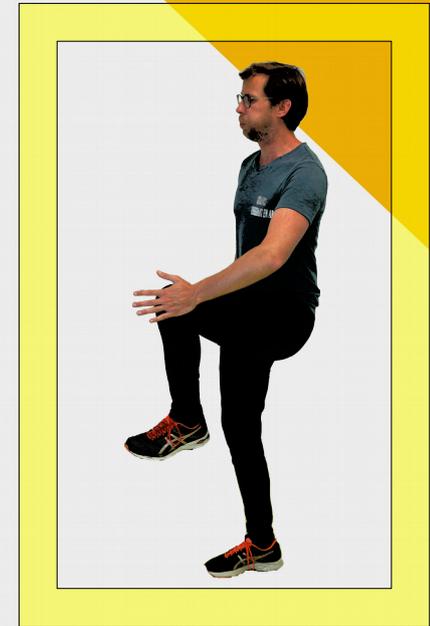


« Poussée sur genou »

Ceinture abdominale



Aller plus loin ?



A faire : Exercice dit en « hypopressif ». Le but est d'**expirer fortement** tout en poussant sur le genou avec la main, le genou résiste et reste fixe. **2 forces s'opposent**. Il est possible de faire ce mouvement main sur le genou, main sur le **côté intérieur** ou **extérieur** du genou. Exercice plus facile à réaliser allongé mais également réalisable assis ou debout.

A ne pas faire : ne pas se déformer au moment de l'effort, bien forcer sur la main ou le genou.



« Tirage latéral »

Ceinture abdominale



A faire : Bloquer l'élastique sous les pieds, élastique tenu tendu dans la main, incliner le buste à l'opposé de l'élastique. Souffler au mouvement « aller ». Garder le dos droit.

A ne pas faire : ne pas chercher à aller trop loin, ne pas déformer le dos pour faire « plus »

Aller plus loin ?

Saisir l'élastique plus court pour renforcer sa résistance

Exercice réalisable assis, allongé, suspendu la tête en bas,...

« Levé de genou »

Ceinture abdominale



A faire : Monter le pied et toucher brièvement la chaise avec le pied. Souffler au moment de la montée. Varier la hauteur de la chaise pour varier la difficulté. Alternier avec chaque pied.

A ne pas faire : ne pas aller trop vite, rester le dos droit.

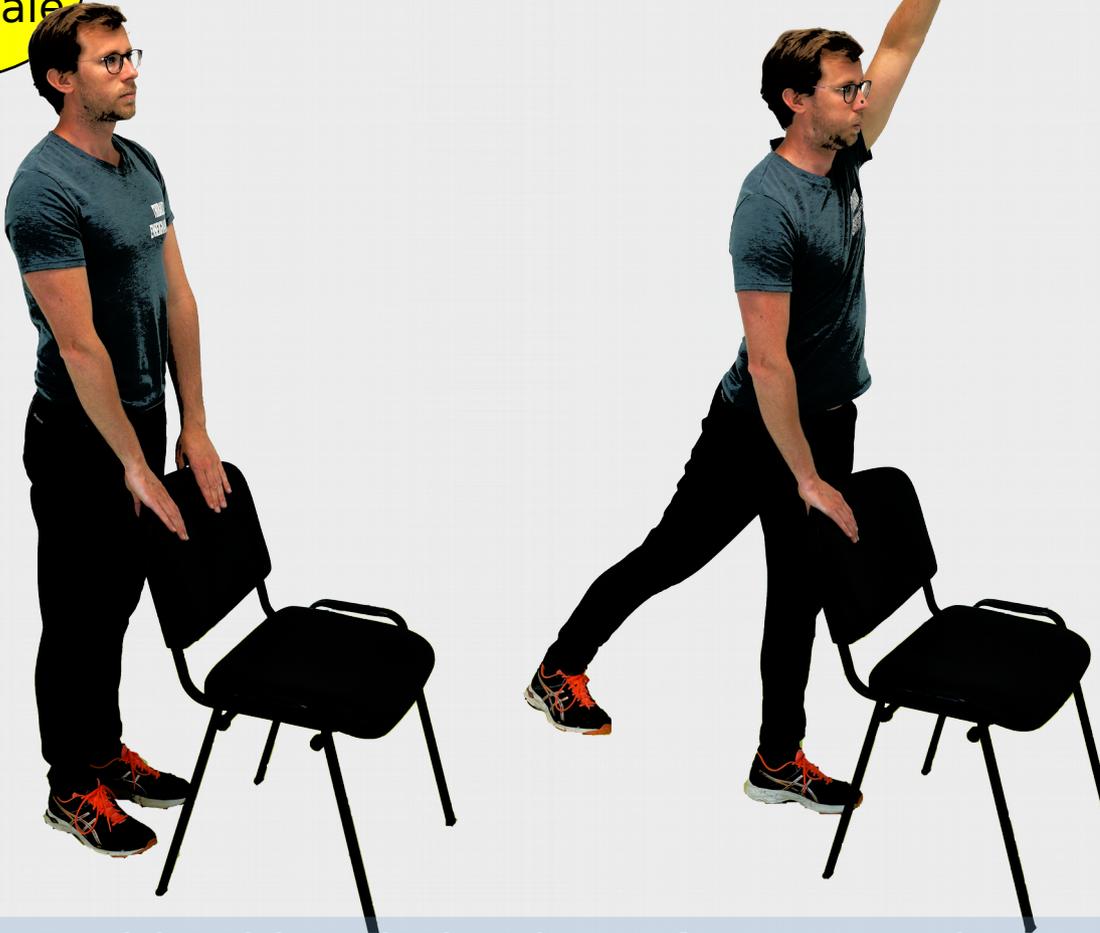
Aller plus loin ?



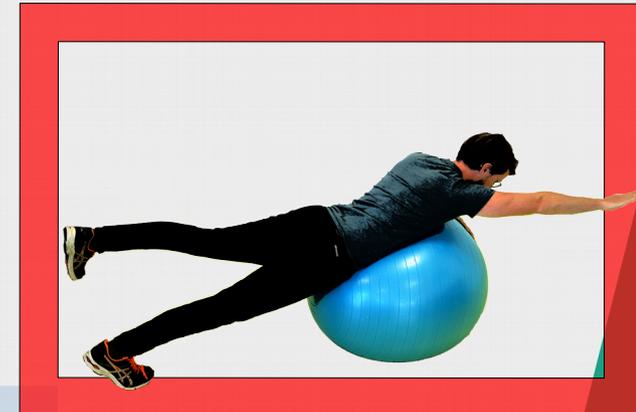
Augmenter la vitesse si vous vous sentez à l'aise

« Superman »

Ceinture
abdominale



Aller plus loin ?



A faire : Position bien droite, lever fermement bras et jambe opposée (ici en photo jambe droite, bras gauche) en **expirant fortement**. Horizontaliser la position pour la rendre plus difficile.

A ne pas faire : ne pas se pencher en avant, la chaise est là pour avoir un repère. Ne pas aller trop loin en arrière avec la jambe (pour éviter des douleurs lombaires)

« Lombaire »

Ceinture abdominale



Jambes décollées



Aller plus loin ?

Buste décollé



Jambes + buste décollés



Jambes
+ buste décollés
+ serrage homoplates



A faire : conserver le **ventre rentré** (périnée et transverse contracté), **souffler pendant le mouvement aller**, décoller les jambes bien droite à quelques centimètres du sol le temps de l'expiration. Réalisable avec d'autres partie du corps (cadre de droite).

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement, vous risquer de cambrer le dos de manière trop importante et de vous faire mal.