



Pourquoi ? Assurer un non maintien de la région intermédiaire entre le buste et les membres inférieurs.

Principaux muscles sollicités : abdominaux (grand oblique, petit oblique, grand droit, transverse).

Quand ? 3 fois par semaine

Comment ?

- Matériel
 - bord de canapé ou pouf ;
 - table basse ;
 - tapis de sol (option).

- Paramètre de travail

3 séries de 15 répétitions pour chaque exercice
Durée de la séance : 20 minutes environ ;

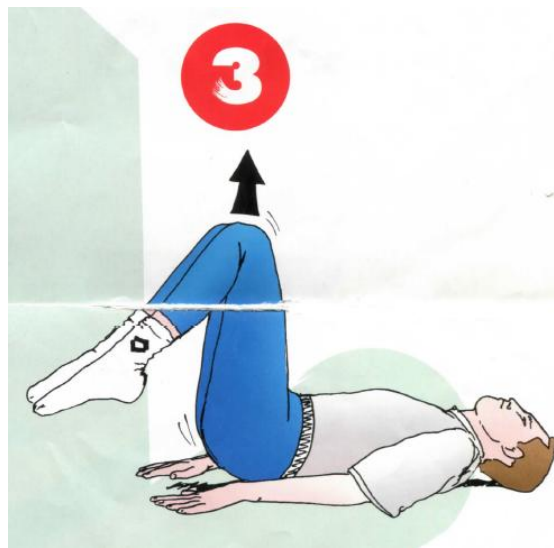
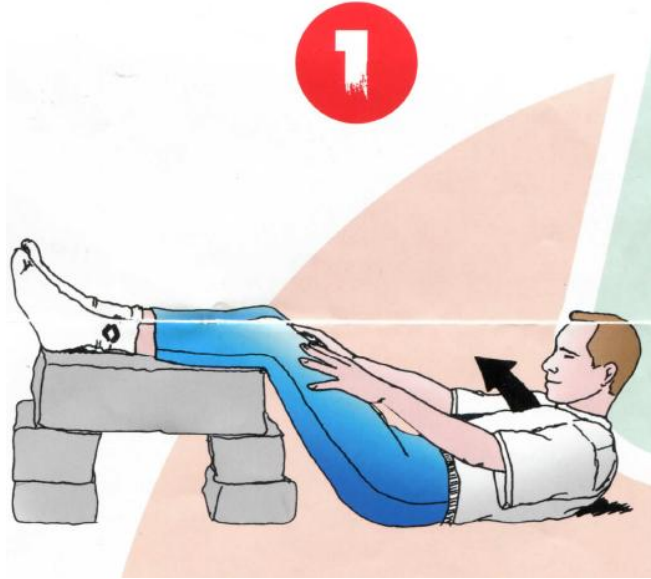
Précautions

- Plaquer les lombaires contre le sol
- Contracter les abdominaux

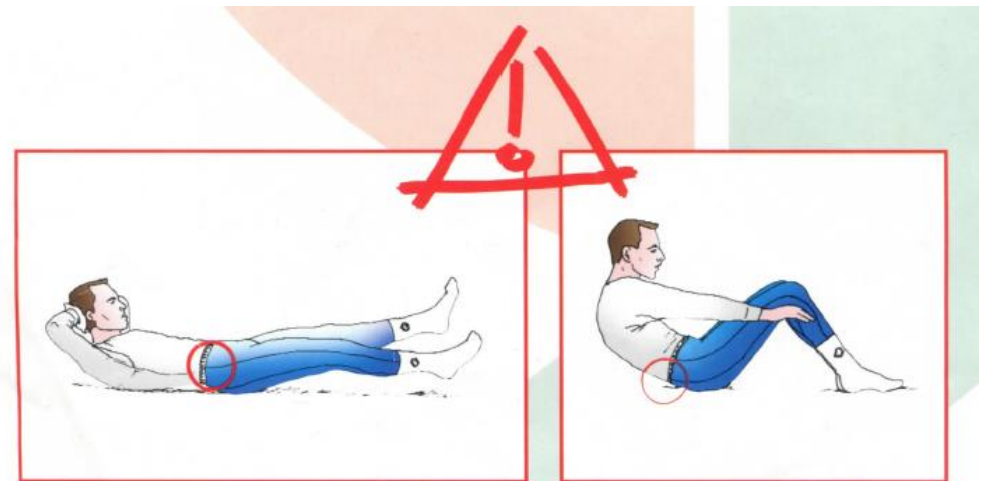
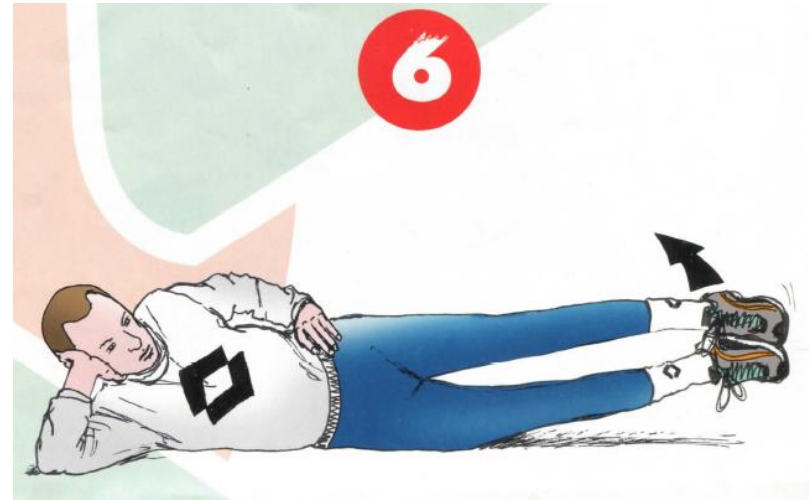
Avant de dérouler le programme, un échauffement complet de 5 à 10 minutes est vivement conseillé.

S'étirer après chaque exercice ou à la fin de la séance.

Exercices



Exercices



CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE !

Source : C. Geoffroy, kinésithérapeute du sport, laboratoires Whitehall, 2000.