

Muscle droit de l'abdomen – Exercice de base



Sur le dos, jambes fléchies; tension préalable, menton redressé (le poing a de la place entre le menton et le sternum).



Redresser le buste en l'enroulant et rapprocher simultanément une jambe.

Muscle droit de l'abdomen – Plus facile



Assis sur un banc ou un caisson; tension préalable des abdominaux.



En gardant le dos droit, se pencher vers l'arrière et maintenir la tension quelques secondes.

Variante: Durant la phase de tension, tendre simultanément une bande élastique.

Muscle droit de l'abdomen – Plus difficile



Sur le dos; jambes croisées et tendues vers le haut; tension préalable.



Passer la balle autour des jambes dans les deux directions.

Muscles obliques de l'abdomen – Exercice de base



Couché sur le dos, une jambe pliée, l'autre tendue sur le sol; contracter les abdominaux et étirer la nuque.



Ramener le bras vers le genou opposé, sans décoller les vertèbres lombaires, ni s'appuyer sur les épaules.

Muscles obliques de l'abdomen – Plus facile



Assis sur un caisson (hauteur de genoux), les doigts placés à plat sur la nuque; les coudes forment une ligne avec les épaules.



Lever la jambe droite et pivoter le haut du corps vers la gauche (dos droit, coudes toujours sur le même axe). Inversement.

Muscles obliques de l'abdomen – Plus difficile



Couché sur le dos, une jambe pliée, l'autre tendue sur le sol; doigts de la main – côté jambe pliée – sur la tempe, l'autre bras sur le ventre; tension préalable des abdominaux.



Ramener diagonalement l'épaule vers le genou de la jambe tendue.

Indication: Le bras posé sur le ventre empêche l'appui sur l'épaule opposée.

Muscles dorsaux – Exercice de base



A genoux, position regroupée, bras tendus et mains posées sur le sol.



Lever un bras jusqu'à l'horizontale; tenir la position quelques secondes.
Variante: Avec les deux bras simultanément.

Muscles dorsaux – Plus facile



Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur un banc; se pencher vers l'avant.



Dérouler lentement la colonne en partant des lombaires jusqu'à la nuque, puis enrrouler en sens inverse.



Muscles dorsaux – Plus difficile



Sur le ventre, en équilibre sur un Swiss-ball ou sur un banc, un bras tendu dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps.



Mouvement de crawl, avec une légère rotation du tronc.

Muscles stabilisateurs du tronc – Exercice de base



En appui facial sur les coudes, corps tendu, ventre rentré, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution.

Variante: Lever un bras en diagonale.

Muscles stabilisateurs du tronc – Plus facile



En appui sur le caisson (hauteur de hanches), contre les espaliers, sur une table ou contre le mur; contracter les abdominaux et garder le corps droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Lever une jambe vers l'arrière, pointes de pied tendues.

Muscles stabilisateurs du tronc – Plus difficile



En appui facial sur les coudes, sur un support instable (p. ex. coussin); contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution.

Muscles latéraux du tronc – Exercice de base



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



De cette position, soulever et abaisser la jambe tendue.

Muscles latéraux du tronc – Plus facile



Appui latéral sur un coude, sur un caisson ou une table (à hauteur de hanches); bassin aligné.



Abaissier le bassin vers le caisson puis le redresser, le corps n'oscillant pas d'avant en arrière.

Variante: Soulever et abaisser la jambe supérieure.

Muscles latéraux du tronc – Plus difficile



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



De cette position, lever et abaisser le bras libre.

Variante: Lever une jambe (voir exercice de base); jambes sur un support instable (p. ex. coussin).

Muscles des bras – Exercice de base



Appui facial, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Corps tendu, abdominaux et fessiers contractés; monter et descendre du caisson.

Muscles des bras – Plus facile



En appui facial, les mains placées sur un caisson, contre les espaliers ou sur un reck (hauteur de hanches).



Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.

Muscles des bras – Plus difficile



Mains placées sur le Swissball, jambes écartées, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Effectuer des appuis faciaux en équilibre sur le Swissball; le corps reste tendu et stable durant toute l'exécution.

Indication: Pour empêcher le ballon de rouler, le placer éventuellement contre une paroi.

Muscles de l'épaule – Exercice de base



Sur le ventre, les fessiers contractés, les bras posés latéralement, paumes vers le haut.

Variante: Paumes vers le bas.



Soulever les bras tendus, le front reste au sol; maintenir la tension quelques secondes.

Muscles de l'épaule – Plus facile



En appui contre le mur, pieds éloignés d'une ou deux longueurs, coudes relevés à angle droit, avant-bras placés latéralement à hauteur d'épaule.



A l'aide des bras, se repousser du mur, le corps tendu, de manière à décoller les omoplates de 5 cm environ.

Muscles de l'épaule – Plus difficile



Assis, jambes fléchies, bassin légèrement soulevé, pointe des doigts vers l'avant.



Avancer et abaisser le bassin en fléchissant simultanément les bras; ramener et soulever le bassin en tendant les bras.

Indication: Exécuter le mouvement lentement et de manière fluide!

Muscles antérieurs des cuisses – Exercice de base



Debout, une jambe placée sur un caisson (deux éléments) ou un banc.



Extension de la jambe avec conduite de la jambe libre et du coude opposé vers le haut.

Muscles antérieurs des cuisses – Plus facile



Debout devant un caisson (deux éléments) ou un banc; contracter les muscles stabilisateurs du tronc.



Fléchir les jambes jusqu'à effleurer le banc avec les fesses, puis se redresser.
Variante: En appui sur un support instable.

Muscles antérieurs des cuisses – Plus difficile



Debout, jambes légèrement écartées (largeur de hanches); effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant).



De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale.

Variantes: Fente avant plus grande; placer plus de poids sur la jambe avant; changer directement de jambe en effectuant un saut.

Muscles postérieurs des cuisses – Exercice de base



Sur le dos, jambes fléchies, bras écartés.



Soulever le bassin, fessiers contractés, jusqu'à ce que le buste et les cuisses forment une ligne; abaisser le bassin sans toucher le sol.

Variante: Placer une jambe sur l'autre.

Indication: Eviter le dos creux

Muscles postérieurs des cuisses – Plus facile



Debout en se tenant aux espaliers ou à une chaise; fléchir la jambe à angle droit vers l'arrière.

Indication: Eviter le dos creux!



Contracter les muscles du tronc et les fessiers; en gardant le corps droit, propulser la jambe fléchie vers l'arrière.

Muscles postérieurs des cuisses – Plus difficile



Couché sur le ventre, sur un caisson placé dans le sens de la longueur, jambes fléchies.

Variante: Avec un ballon lourd entre les malléoles.



Soulever les jambes jusqu'à l'horizontale.

Indication: Jambes légèrement écartées, les genoux ne se touchent pas!

Muscles fessiers – Exercice de base



En appui sur un genou, coudes au sol; tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Rentrer le ventre et contracter les fessiers; tendre la jambe vers l'arrière, au maximum jusqu'à l'horizontale.

Muscles fessiers – Plus facile

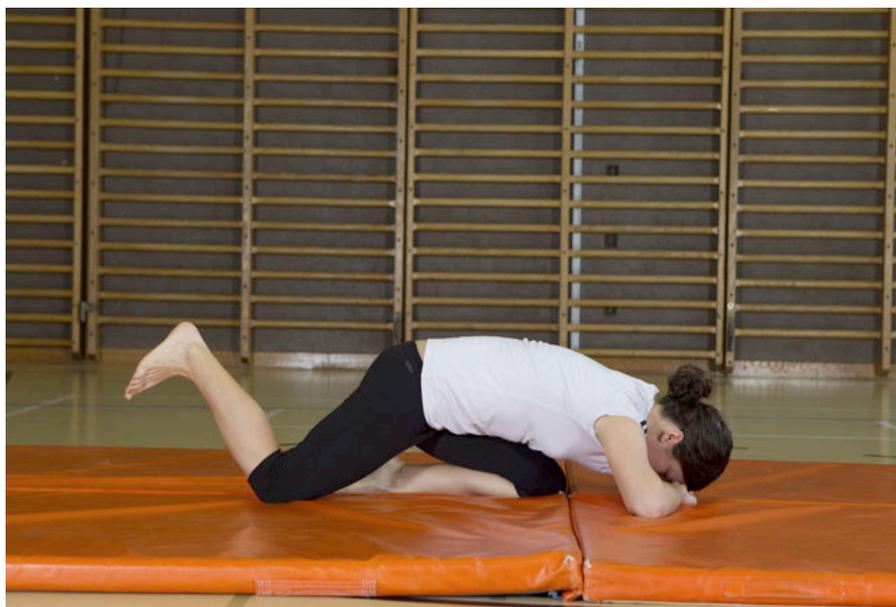


Debout en appui contre une paroi, jambe d'appui légèrement fléchie, jambe libre sur un morceau de tapis ou de tissu.



Rentrer le ventre et contracter les fessiers; faire glisser la jambe libre vers l'arrière.

Muscles fessiers – Plus difficile



Ramener le tronc sur une cuisse (position groupée), en appui sur les coudes.



Rentrer le ventre, contracter les fessiers puis soulever et descendre la jambe arrière pliée.

Muscles de la hanche (abducteurs) – Exercice de base



Position stable sur le côté, une jambe pliée et posée sur le couvercle d'un caisson.



Lever et abaisser la jambe pliée (tibia parallèle à la surface).

Indication: Durant le mouvement de la jambe, chevilles et genoux restent toujours à la même hauteur.

Muscles de la hanche (abducteurs) – Plus facile



Debout latéralement près des espaliers, la jambe d'appui légèrement fléchie, l'autre jambe sur un morceau de moquette ou un tissu.



Faire glisser la jambe libre latéralement le plus loin possible, puis la ramener.

Muscles de la hanche (abducteurs) – Plus difficile



Debout latéralement près des espaliers, les deux jambes dans une bande élastique attachée aux espaliers; contracter les muscles du tronc; fléchir les deux jambes au maximum à 90°.



Lors de l'extension, tendre la jambe libre vers l'extérieur.

Muscles de la hanche (adducteurs) – Exercice de base

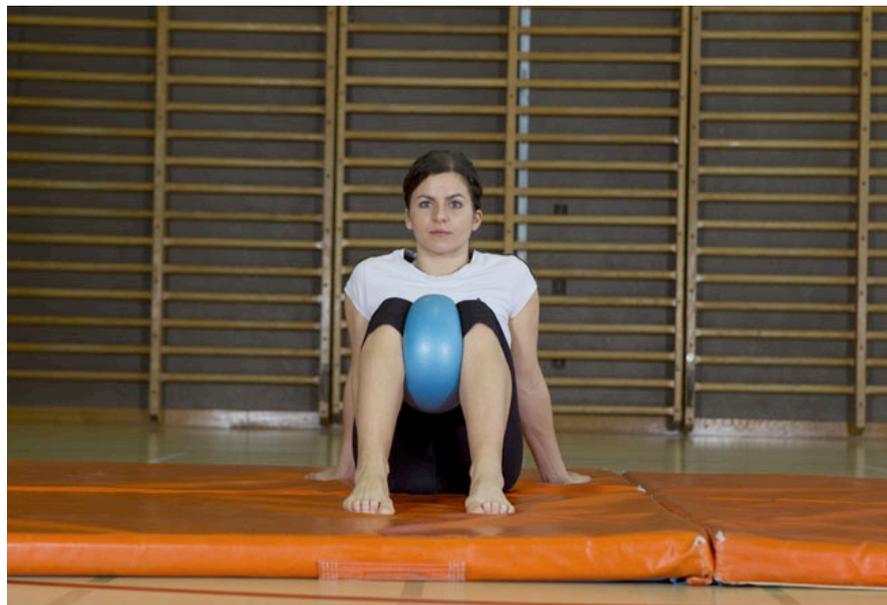


Position stable sur le côté, une jambe pliée et posée sur le couvercle d'un caisson; presser le genou contre l'élément de caisson; tenir quelques secondes.

Muscles de la hanche (adducteurs) – Plus facile



Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur les fesses, jambes pliées, les bras en appui derrière le dos pour stabiliser la position, une balle de gymnastique entre les genoux.



Serrer les genoux lentement pour «presser» la balle puis relâcher.

Muscles de la hanche (adducteurs) – Plus difficile



Par deux, assis jambes tendues écartées; serrer les jambes en essayant de vaincre la résistance imposée par le partenaire.

Indication: Appliquer une résistance modérée.