

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.

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 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 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 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 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 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 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.