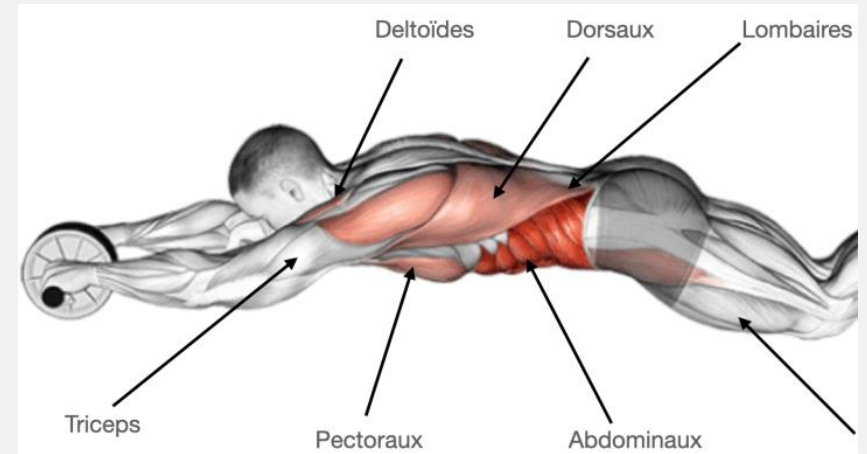


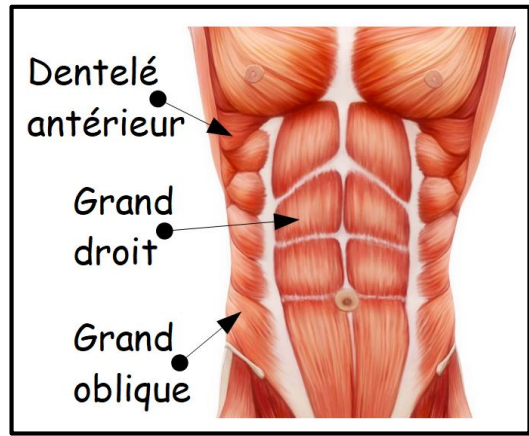
GAINAGE, ABDOS & LOMBAIRES















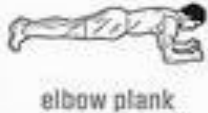
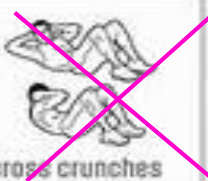




























- 1) Abdominaux _____ 1
- 2) Lombaires _____ 8
- 3) Gainage _____ 10
- 4) Étirements _____ 19

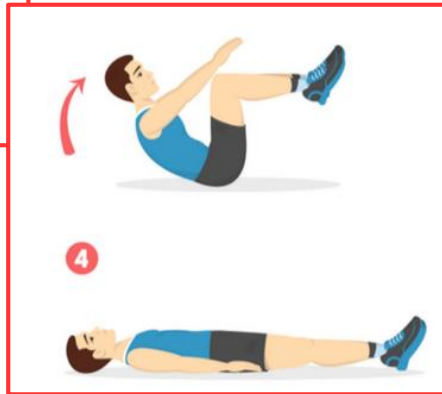
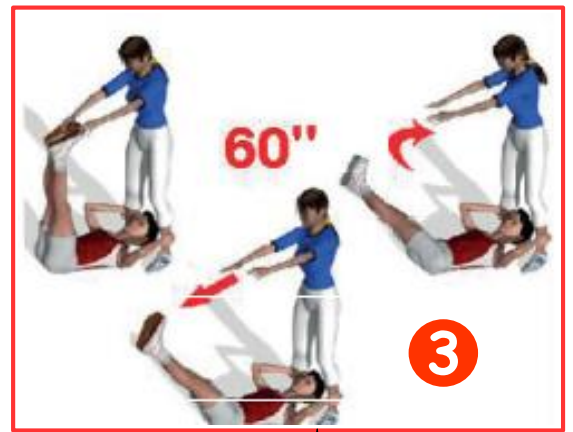
1) Abdominaux

Sans matériel

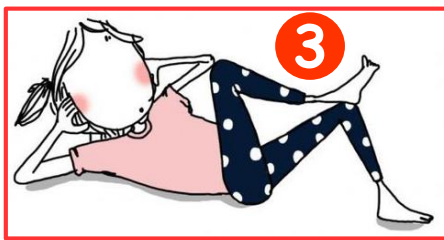


 upper	 lower	 six-pack	 obliques	 complete	 core
 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps	 plank crunches	 plank rolls
 hundreds	 bicycle crunches	 hollow hold	 sitting punches	 side plank crunches	 knee-in twists
 knee crunches	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

On évitera ces 3 exercices car il y a un risque important de se blesser si mal exécutés

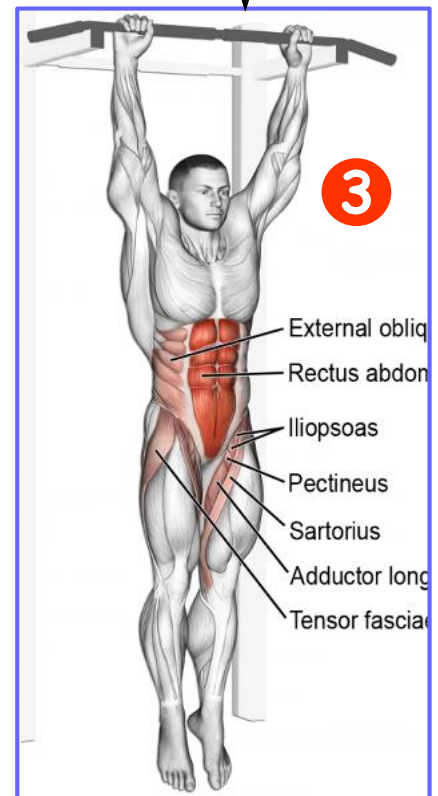
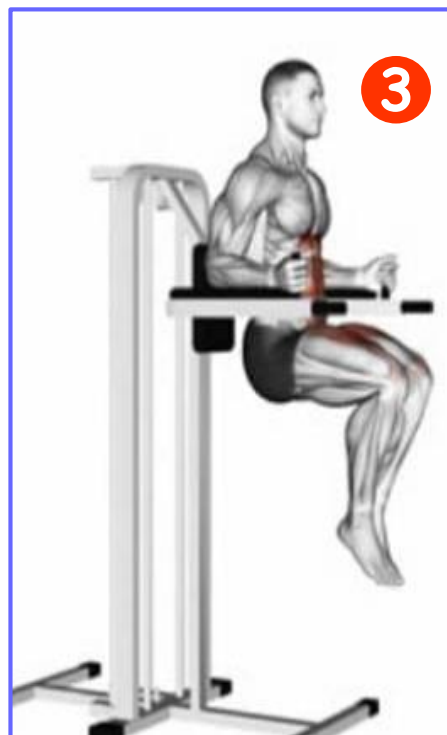


Pour cibler les abdominaux du bas
(zone la plus difficile à atteindre) !



Coude genou opposé en alternance.

Pour un meilleur travail, ne pas descendre les jambes mais garder un angle droit...



MA SÉANCE D'ABDOS

EN TOUTE SÉCURITÉ

VOUS AVEZ ENVIE D'UN VENTRE PLUS PLAT ? OUBLIEZ LES ABDOMINAUX CLASSIQUES QUI FONT PARFOIS DES DÉGÂTS (MAUX DE DOS, DE CERVICALES, PRESSION SUR LE PÉRINÉE). ACCESSIBLE À TOUS, LE GAINAGE PERMET DE RENFORCER LES MUSCLES PROFONDS DE LA SANGLE ABDOMINALE ET DU DOS, AMÉLIORE LA POSTURE ET PRÉSERVE LE PÉRINÉE. SUIVEZ LES EXERCICES DE LAURIANE LAMPERIM, KINÉSITHÉRAPEUTE.

4 CONSEILS POUR UNE SÉANCE EFFICACE

1. Respirez. Ne retenez jamais votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

2. Engagez le périnée. Sur la phase d'expiration, activez le périnée puis le transverse, en engageant le bas du ventre et en ramenant le nombril vers la colonne et vers le haut, à l'image du tube de dentifrice qui se vide.

3. Grandissez-vous. Allongez votre colonne, éloignez la tête et les épaules du bassin.

4. Adaptez votre charge de travail à votre niveau. Préférez réduire le nombre de répétitions (ou le temps) et privilégiez la technique de l'exercice.

5. Effectuez le circuit complet 3 fois, sans récupération entre les exercices et avec une minute de récupération entre les circuits.

5. Effectuez le circuit complet 3 fois, sans récupération entre les exercices et avec une minute de récupération entre les circuits.

5. Effectuez le circuit complet 3 fois, sans récupération entre les exercices et avec une minute de récupération entre les circuits.

5. Effectuez le circuit complet 3 fois, sans récupération entre les exercices et avec une minute de récupération entre les circuits.

NOTRE EXPERTE



ÉLODIE SILLARO
coach sportive et bien-être.
Elodiesillaro.com,
@elodiesillaro.



1 JE TONIFIE TOUT MON CORPS AVEC LA PLANCHE FRONTALE

LA POSITION DE DÉPART : face au sol, prenez appui sur les mains (bras tendus) et les genoux. Les orteils sont retournés.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez les genoux du sol. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez

la colonne et maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : poussez le sommet du crâne vers l'avant et éloignez vos épaules de vos oreilles. En cas de difficulté, effectuez l'exercice en appui sur les genoux.

LE BON TEMPO : 30 secondes.



2 JE GALBE MA TAILLE AVEC LA PLANCHE LATÉRALE

LA POSITION DE DÉPART : assise sur le côté, prenez appui sur l'avant-bras gauche (coude sous l'épaule) et les genoux. Les épaules et les hanches sont alignées.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez le bassin et les genoux du sol. Prenez appui sur la tranche du pied. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez la colonne

et gardez une respiration fluide. Maintenez la posture avant de changer de côté.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : repoussez-vous du sol en pressant dans l'avant-bras et imaginez serrer une serviette sous l'aisselle pour trouver du soutien dans l'épaule et l'omoplate. Si besoin, effectuez l'exercice avec le genou du dessous au sol.

LE BON TEMPO : 20 secondes par côté.



Extraits de
« Abdos express »,
de Lauriane
Lamperim,
éd. Amphora, 10 €.



3 JE MUSCLE MON DOS ET MES FESSIERS AVEC LE DEMI-PONT

LA POSITION DE DÉPART : allongée au sol, prenez appui sur les omoplates et fléchissez les genoux, pieds posés à plat sur le sol.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdos. Puis, décollez le bassin du sol. Alignez épaules, hanches

et genoux. Inspirez, décollez les pointes de pied et prenez appui sur les talons. Expirez, tendez les bras au-dessus des cuisses. Tirez l'os du pubis vers le visage et le sacrum vers les talons pour éviter de cambrer le dos. Maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE :

pressez bien dans les talons pour « déplier le pli de l'aîne » et ainsi activer les fessiers. En cas de difficulté, gardez les bras tendus au sol pour plus de stabilité.

LE BON TEMPO : 30 secondes.



4 JE RENFORCE PROFONDÉMENT MES ABDOS AVEC LA PLANCHE SUR UNE JAMBE

LA POSITION DE DÉPART : allongée face au sol, prenez appui sur les avant-bras (coudes sous les épaules), et les genoux. Les orteils sont retournés.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez les genoux du sol. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Sur l'expiration suivante, décollez le pied gauche à quelques

centimètres du sol, sans perdre votre alignement. Reposez le pied gauche et décollez le droit.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : maintenez la posture en gardant le bassin stable, hanches alignées et sans cambrer le dos. En cas de difficulté, effectuez l'exercice en appui sur les deux pieds.

LE BON TEMPO : 10 secondes par jambe.

5 JE FORTIFIE MON DOS ET MES ABDOS AVEC LA PLANCHE DORSALE



LA POSITION DE DÉPART : allongée sur le dos au sol, colonne étirée et jambes tendues. Prenez appui sur les omoplates et les talons.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez le bassin du sol. Alignez les

épaules, les hanches et les genoux. Tirez l'os du pubis vers le visage et le sacrum vers les talons pour étirer la zone lombaire. Inspirez, placez les bras tendus au-dessus des cuisses. Maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : Grandissez-vous du sommet du crâne aux pointes de pieds. Poussez les hanches vers le ciel, sans sortir le ventre ni ouvrir les côtes (abdos engagés). Si besoin, gardez les bras le long du corps au sol.

LE BON TEMPO : 30 secondes.

JE GAINÉ MON VENTRE



1 LE Y

ZONES CIBLÉES : le transverse et les obliques.

EN PRATIQUE : debout, jambes écartées un peu plus que la largeur des hanches.

Les bras sont écartés et tendus vers le ciel, avec un haltère de 2 kg dans chaque main. Le bas du corps est fixe, c'est le tronc qui bouge. Nombriil engagé, le buste se penche à gauche, puis à droite.

RÉPÉTITIONS : 20 allers-retours.



2 LE CRUNCH PILATES

ZONE CIBLÉE : les grands droits.

EN PRATIQUE : allongez-vous sur votre tapis, dos, bassin et pieds au sol, jambes pliées, le regard fixé au plafond. Mains sur le crâne derrière les oreilles, coudes ouverts vers l'extérieur, les omoplates se décollent du sol vers le plafond. Vous montez à chaque expiration tout en contractant le périnée, vous descendez à chaque expiration en relâchant.

RÉPÉTITIONS : 10 de chaque côté.



3 LA SIRÈNE

ZONE CIBLÉE : les obliques.

EN PRATIQUE : allongez-vous sur un côté, avant-bras au sol. La cuisse est connectée au tapis et vous êtes positionnée sur votre hanche (et non sur la fesse). L'autre bras peut se placer soit sur la hanche, soit en soutien de la tête. Le nombriil est rentré, les tibias et mollets décollés du sol. Poussez vos pieds vers le ciel et l'épaule vers les pieds pour rapprocher la hanche et les côtes.

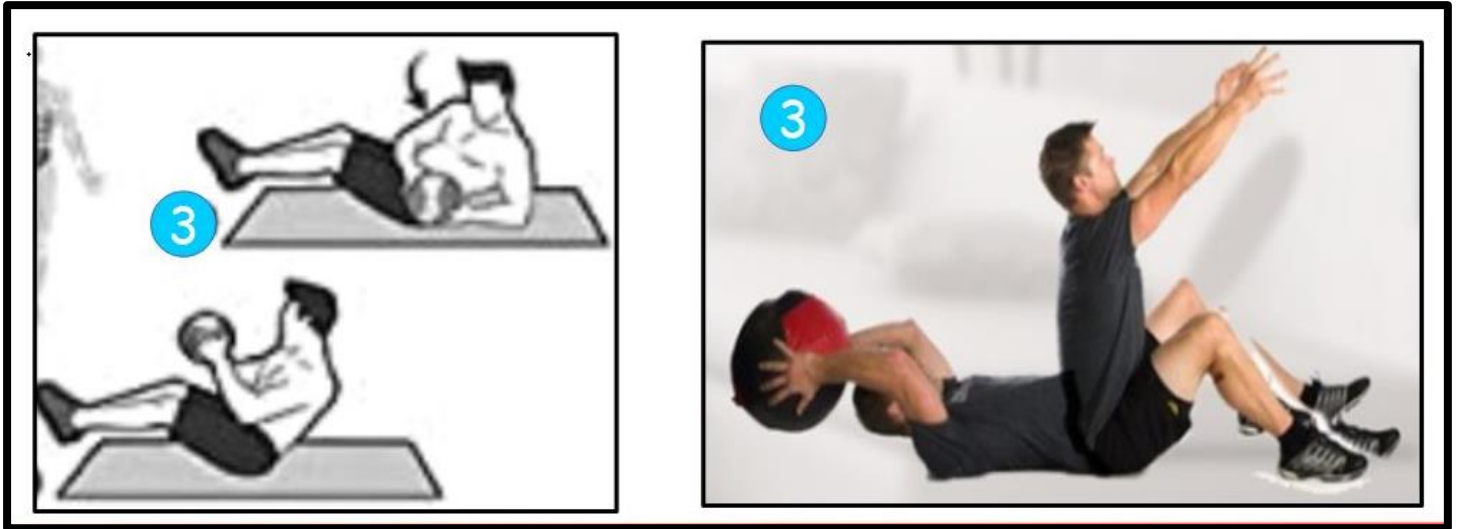
RÉPÉTITIONS : 20 de chaque côté.



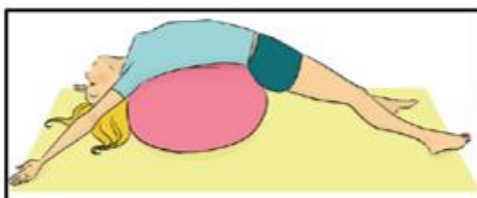
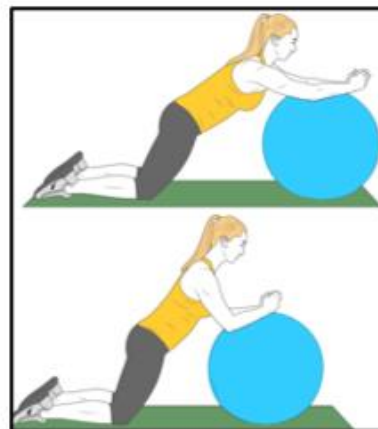
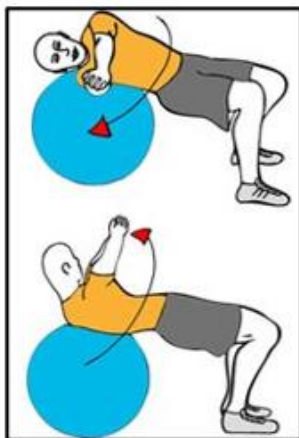
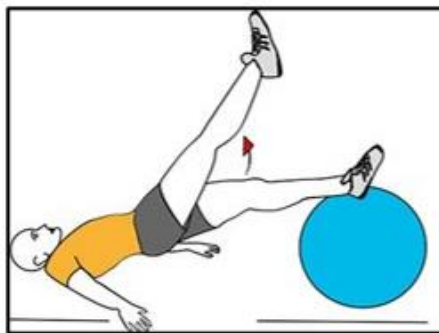
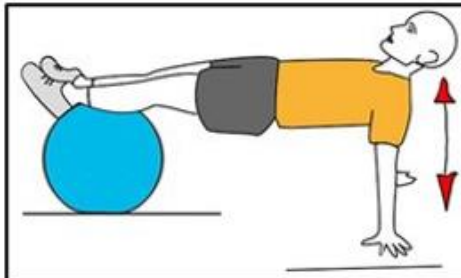
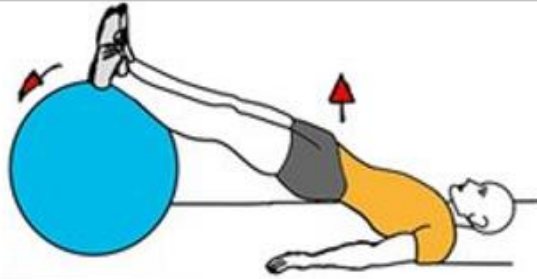
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Swiss-Ball

ABDOS :



Abdos



DÉNOUEZ TOUTES VOS TENSIONS*
ÉTIREMENT ACTIF DE LA RÉGION VENTRALE AVEC UN BALLON

41 Abdos Ciseaux

On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires !

OU

42 Abdos Vélo

On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires

43 Abdos Sit Up

Il n'y a que les fesses qui touchent le sol sur le retour !

44 Abdos Crunchs élastiques

45 Abdos Medecine-ball

OU

46 Abdos obliques toucher talon

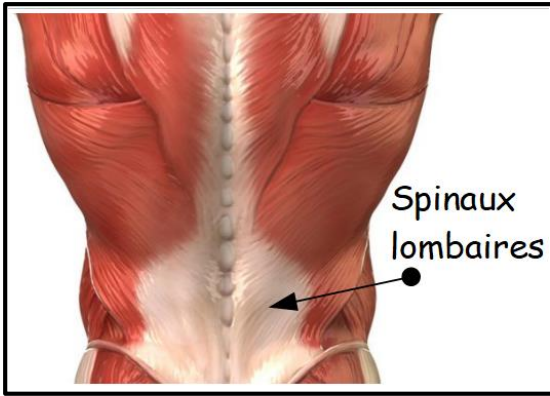
TOUCHE TALON ALTERNÉ

47 Abdos obliques Coude-Genou opposé

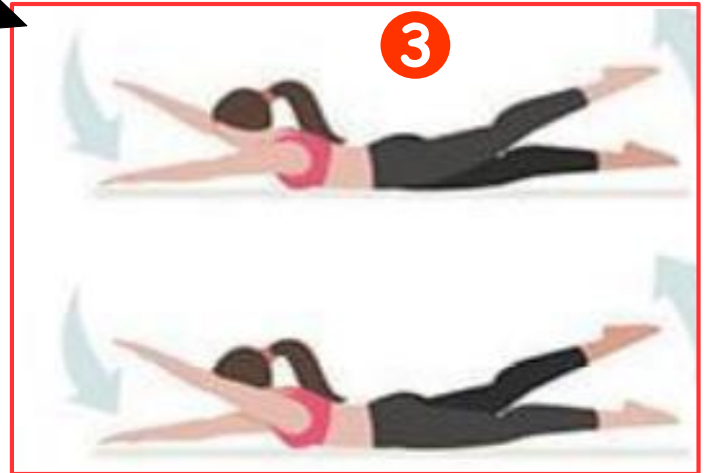
48 Abdos obliques Medecine-ball

Gardez le dos, droit !

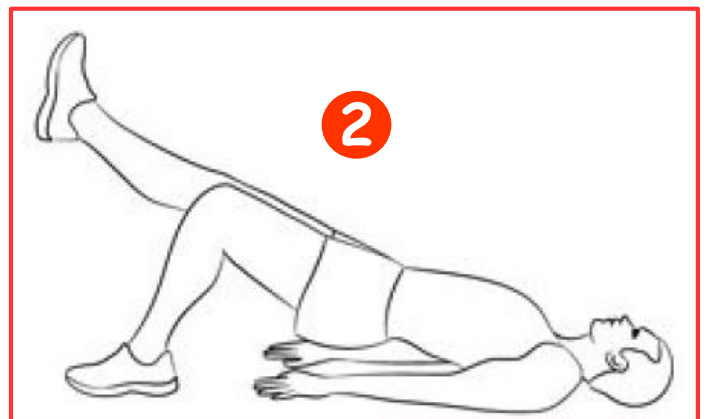
2) Lombaires

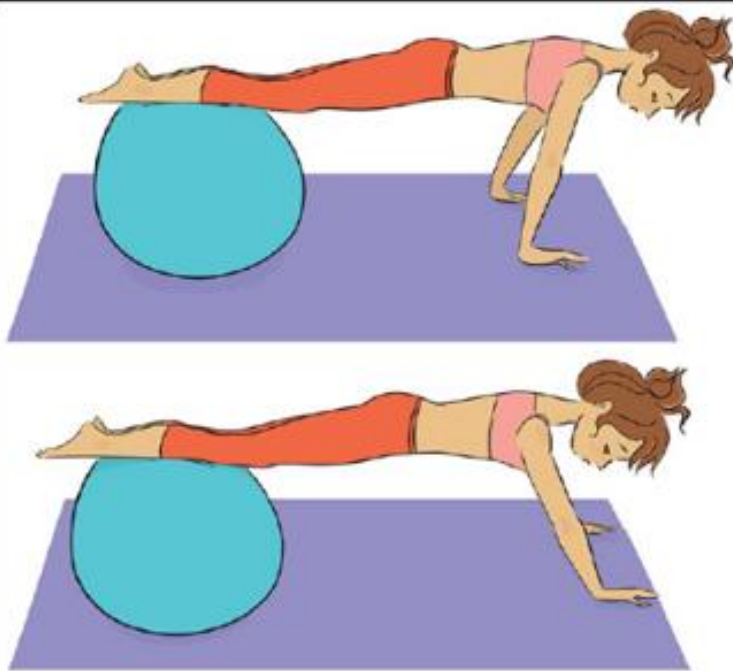


Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.





LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

PROPRIOCEPTION

Objectif

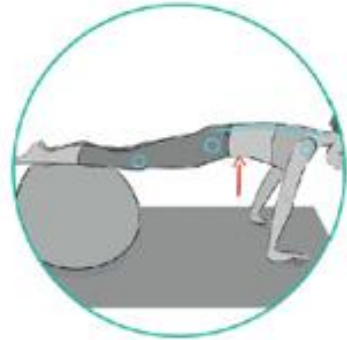
Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

• Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.

• L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.

• Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains.



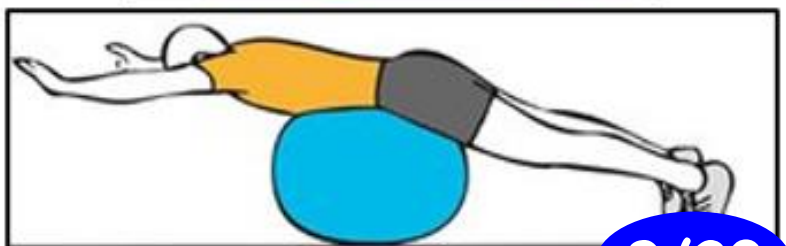
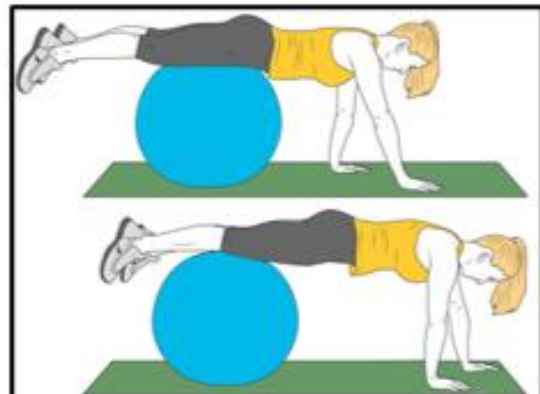
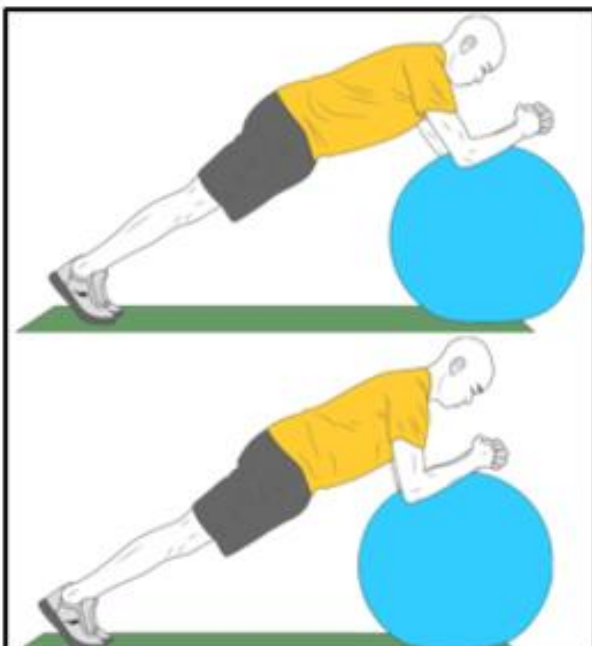
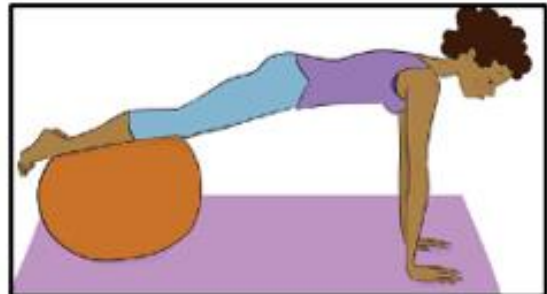
Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.



À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes

Lombaires



3) Gainages

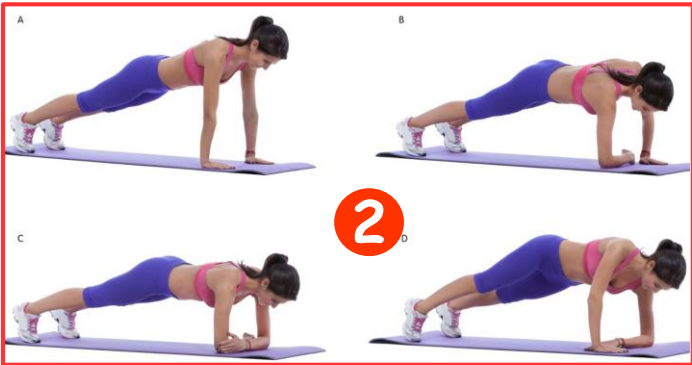
Pour un travail sur les obliques...



Gainage obliques en rotation



Gainage Twist main-genou



Gainage Break-Dance

Gainage Twist coude-genou

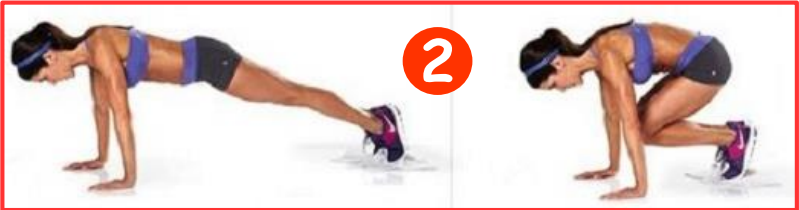


Pour un travail gainage/cardio...

Climber sur coudes ou bras tendus



Planche Jump Ins



Plank-Jack

Objectif Abdos & Lombaires

1. CRUNCH BICYCLETTE



30 SECONDES

Faites une pause de 15 secondes tous les 2 exercices

2. CRUNCH EN "V"



30 SECONDES

3. CISEAUX



30 SECONDES

4. PLANCHE AVEC ÉLÉVATIONS ALTERNÉES



30 SECONDES

5. PLANCHE AVEC PETITS SAUTS



30 SECONDES

6. CRUNCH CLASSIQUE



30 SECONDES

7. LE POINT D'ÉQUILIBRE



30 SECONDES

8. PLANCHE DYNAMIQUE



30 SECONDES

9. PLANCHE AVEC BACULEMENT DES BRAS



30 SECONDES

10. PLANCHE AVEC BATTEMENTS ALTERNÉS



30 SECONDES



JOUR 1



PLANCHE
30"



PLANCHE DORSALE
30"



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



PLANCHE LATÉRALE GAUCHE
30"



DORSAUX
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



ENROULÉS HANCHES
30"



PLANCHE LATÉRALE DROITE
30"



JOUR 2



CRUNCHS
30"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE
30"



CISEAUX
30"



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



DORSAUX
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



DESCENTES ALTERNÉES
30"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE
30"



JOUR 3



GENOUX - COUDES
30"



MONTÉES HANCHE G
30"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE
30"



MONTÉES HANCHE D
30"



PLANCHE DORSALE

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



SOULEVÉS ÉPAULES
30"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE
30"



abs of steel

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1



10 sit-ups



2



12 flutter kicks



3



8 leg raises



4



10 cycling crunches



5



10 knee crunches



6

8 leg pull-ins



7

10 e/plank arm reaches



8

30sec elbow plank



9



10 body saw

level I 4 sets level II 6 sets level III 8 sets rest between sets up to 3 minutes

power abs

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 windshield wipers



10 butt-ups



20 side bridges



10 knee crunches



10 full sit-ups



20 sitting twists



20 cycling crunches



10 plank leg rolls



20 climbers

14/20

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

GAINAGE & LOMBAIRES avec matériels :

8 exos pour gainage

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



3 Ne pas cambrer le dos



2 ou 3
Pieds Décalés ou Joints
Ne pas cambrer le dos



3 Pour travailler les obliques

Sangles TRX



3



3 Ne pas cambrer le dos



4



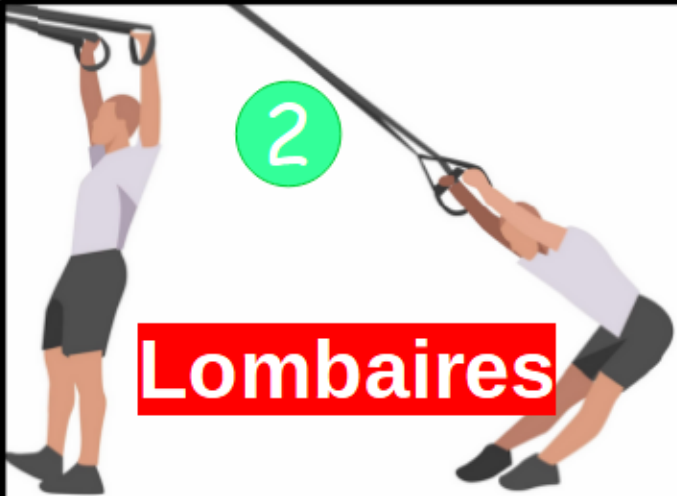
3



3



4



2

Lombaires

52

Gainage TRX



Gardez les fesses, sorties

Dorsaux
Lombaires

11



17



15b



13



14



16



12



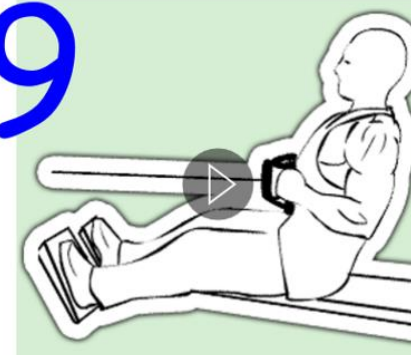
18



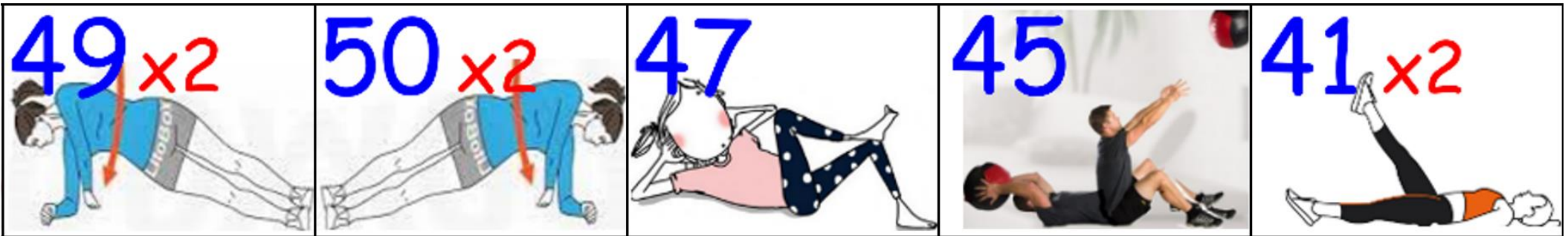
15a



19



Gainage & Abdos (15 exos)



S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions ».

Attention ! Si votre mal de dos est lié à une hernie discale aiguë, une infection ou un blocage mécanique, consultez un spécialiste, car le sport doit être impérativement arrêté dans un premier temps ou étroitement encadré.

Arthrose lombosacrée

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES 8

mouvement 1 Flexion de hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Soulager les tensions musculaires et étirer les muscles lombaires bas.

L'assouplissement du bassin obtenu est un facteur de meilleur équilibre.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Amener un genou vers la poitrine avec les mains en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue.
- Allonger simplement les coudes pour le retour.

- **ASTUCE**
Penser à expirer en rentrant le ventre pendant la flexion.



©L&C

mouvement 2 Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les muscles abdominaux.
- Assurer une meilleure statique rachidienne.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Plier les cuisses à 90°.
- Placer les mains à l'intérieur des genoux et exercer une pression sur chaque genou vers l'extérieur pendant que les cuisses résistent.

- **ASTUCE**
Penser à souffler quand la résistance est appliquée.



©L&C

mouvement 3 Abdominaux en position assise

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforce conjointement les abdominaux et les muscles du dos.
- Assurer un gainage du corps.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir face à une table.
- Monter un genou (un seul), contre le dessous de la table et appuyer en même temps les deux mains sur la table.
- Monter ensuite l'autre genou.

- **ASTUCE**
Penser à bien souffler pendant l'exercice.



©L&C

mouvement 4 Pompes au mur

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

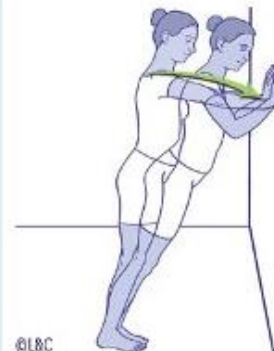
- Assurer un gainage du corps.

Ce mouvement peut être évolutif dans la difficulté.

Comment bien faire le mouvement ?

- Debout, face à un mur, mains écartées plus largement que les épaules.
- Fléchir les coudes jusqu'à toucher le mur avec la tête.
- Retendre ensuite les coudes.

- **ASTUCE**
Ne pas trop s'écarter du mur au début afin d'assurer un mouvement avec un corps bien rigide et sans ondulation. Augmenter ensuite la difficulté en éloignant les pieds du mur puis en choisissant un support plus bas (pompes en appui sur une table, sur une chaise ou sur le sol).



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris

mouvement 1

Étirement des muscles lombaires

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Soulager les tensions musculaires.
- Étirer les muscles au niveau du bas du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

- Allongé sur un lit ou un canapé ferme, amener à l'aide des mains et vers la poitrine, un genou puis l'autre.
- L'étirement se fait en pliant les coudes et s'arrête avec l'extension des bras.
- Enchaîner plusieurs fois cet exercice sans reposer les pieds au sol (entre 5 à 10 fois).

- **ASTUCE**
Penser à souffler en rentrant le ventre pendant l'exercice.



©L&C

mouvement 2

Détente du bassin

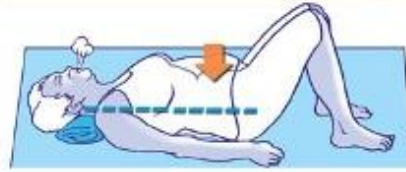
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Mobiliser le bassin.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position couchée, les genoux fléchis, les pieds posés au sol.
- En soufflant, rentrer le ventre et écraser le sol avec le bas du dos ; relâcher à l'inspiration.

- **ASTUCE**
Bien gonfler le ventre à l'inspiration et ne pas se cambrer.



©L&C

mouvement 3

Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Travailler la sangle musculaire abdominale.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position couchée, les genoux fléchis, les pieds posés au sol.
- Remonter un genou vers la poitrine tout en le repoussant avec une ou les deux mains.
- Penser à souffler en montant le genou et à ne pas se cambrer.

- **ASTUCE**
Cet exercice peut se faire en position assise, dos bien calé dans le fond de la chaise ; les pieds sont alors posés légèrement en hauteur (annuaires, marche d'escalier, livres...) pour garder le dos bien droit.



©L&C

mouvement 4

Renforcement des muscles du dos

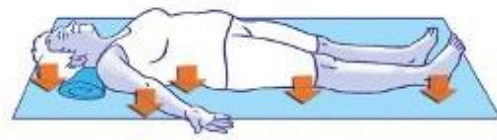
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position allongée, sur un lit ou un canapé ferme, les bras légèrement écartés du corps et les paumes tournées vers le haut.
- Enfoncer tout le corps dans le lit en commençant par la tête, puis les épaules, les bras, le dos, les jambes et enfin les pieds.
- Maintenir la position pendant 6 secondes.

- **ASTUCE**
Replier les deux jambes en cas de douleur et ne pas se cambrer.



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

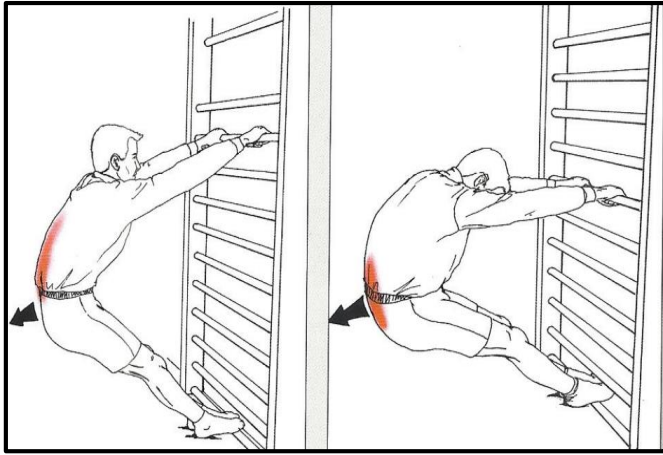
- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

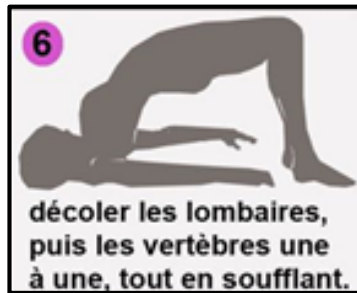
Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

4) Étirements du BAS du dos.



Consignes :

- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.

