



Trois exercices de gainage qui ne sont pas des redressements assis

La planche abdominale et les redressements assis sont des exercices fondamentaux pour le renforcement de la ceinture abdominale, mais saviez-vous qu'il existe des variations qui sollicitent d'autres muscles ? Voici trois variations simples qui ne nécessitent aucun équipement et qui peuvent être exécutées pratiquement n'importe où !

Effectuer deux séries de 12 répétitions de chaque exercice, en prenant une pause de 10 secondes entre les séries.

Supermans

- Allongé-e au sol sur le ventre, les bras allongés devant vous et les jambes tendues derrière vous ;
- Engagez les fessiers et le bas du dos pour soulever les bras, les jambes et la poitrine du sol d'un mouvement rapide ;
- Maintenez la position pendant quelques secondes avant de retourner dans la position de départ dans un mouvement contrôlé pour une répétition.

Élévations latérales des hanches — des deux côtés

- Débutez sur le côté, l'avant-bras du dessous à plat au sol, le coude placé directement sous l'épaule, les deux jambes allongées ;
- Vos pieds peuvent être un devant l'autre pour plus de stabilité, ou un par-dessus l'autre pour une plus grande difficulté ;
- Engagez vos abdominaux et soulevez les hanches pour former une ligne droite de la tête aux pieds ;
- Faites une pause une fois la position visée atteinte avant de redescendre les hanches au sol en position de départ pour une répétition.

Nageurs

- Débutez le mouvement allongé-e au sol sur le dos, les jambes allongées, vos mains placées à plat sous le bas du dos ;
- Engagez les abdominaux en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale, expirez et soulevez légèrement les jambes du sol ;
- Faites battre les pieds rapidement sans toucher le sol pendant 15 secondes.

Avoir une ceinture abdominale forte présente plusieurs avantages, incluant un meilleur équilibre, une meilleure posture, et une plus grande stabilité. Elle peut également aider à prévenir les blessures et facilite les tâches quotidiennes.

GoodLife FITNESS



Cliquez ici
pour obtenir un laissez-passer
d'essai d'une journée.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
Cliquez ici

