

Fiche pédagogique - Spécifique 2

Travail des Abdominaux en statique



Ces exercices simples ne demandent pas d'aptitudes particulières et ne sont pas destinés qu'aux arts-martiaux.

Ils ont été réalisés sous le contrôle de Sophie, Kinésithérapeute-Ostéopathe et sont destinés à des personnes ayant une pratique sportive régulière ou non.

Cette série d'exercices d'abdominaux en situation « statique » s'adresse aux personnes qui peuvent avoir des difficultés à soutenir le rythme de séries d'exercices dynamiques ou souffrant du dos au niveau de la région **lombaire** (bas du dos) ou **cervicale** (cou/nuque)

Cette fiche présente 6 exercices simples. Pratiqués convenablement et régulièrement ils sont aussi efficaces que des exercices dynamiques.

Ce programme peut être réalisé avant une séance d'entraînement avant ou après l'échauffement.

Ces exercices se font sans forcer par séries de 5 respirations ou en tenant les positions entre 5 et 10 secondes.

Rappel :

- Inspiration = gonfler les poumons
- Expiration = vider les poumons
- Pied Flex = pointe de pied remontée vers le genou
- Pointe = allonger la pointe du pied
- Rentrer le ventre = rentrer le nombril vers la colonne

Matériel :

- Un tapis de gym
- Un petit coussin pour la tête ou une serviette pliée
- Un manche à balai ou bâton de 1 mètre environ

Important pour vous Mesdames :

Tous les exercices abdominaux doivent être effectués en ayant serré le Périnée.

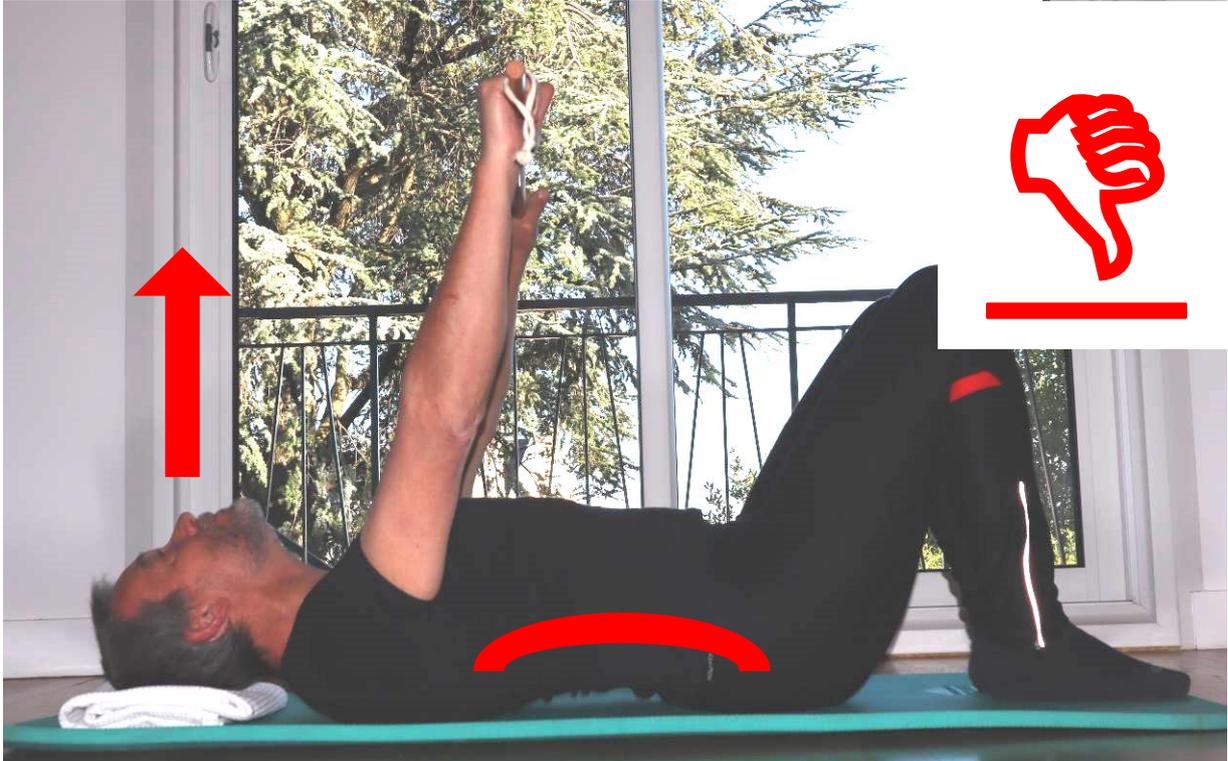
Une question ? Contactez Franck qui transmettra



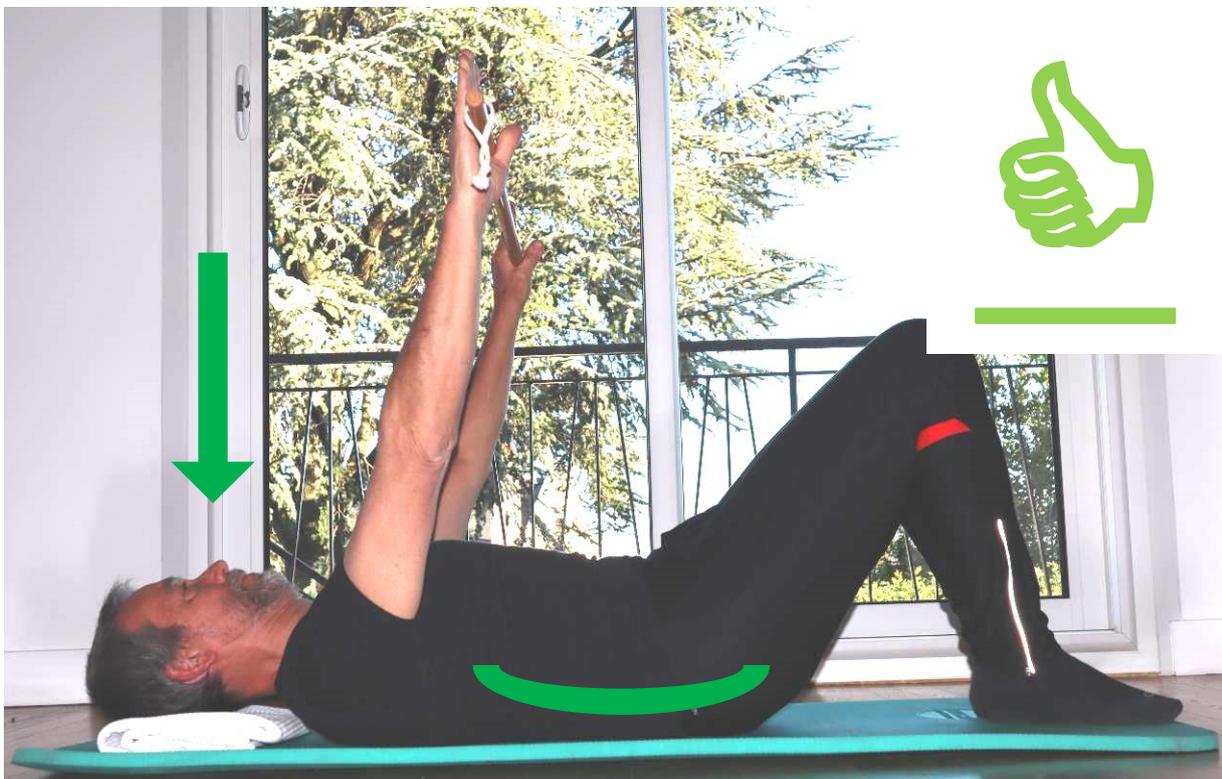
PRECAUTION IMPORTANTE CONCERNANT LA POSTURE

Ceci s'applique pour tous les exercices de cette fiche

- Position allongée sur le dos, menton rentré baissé vers le sternum (poitrine)



Mauvaise position : Dos cambré, Poitrine et Menton relevés



Bonne position : Menton abaissé vers la poitrine, Serrer le ventre pour rentrer le nombril

Exercice 1 : Travail des « Grands droits »

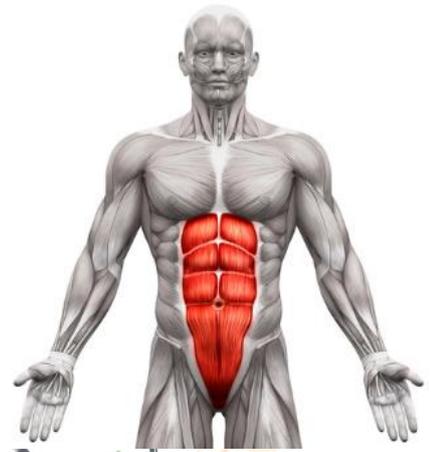
- Placer le bâton derrière les jambes
- Former une chaîne à angle droit Ventre Cuisse, Mollet, Pied
- Rentrer le ventre
- Menton baissé vers la poitrine
- Inspirer en gonflant la poitrine
- Souffler par la bouche et serrer le ventre en le rentrant
- Tenir la position 5 secondes



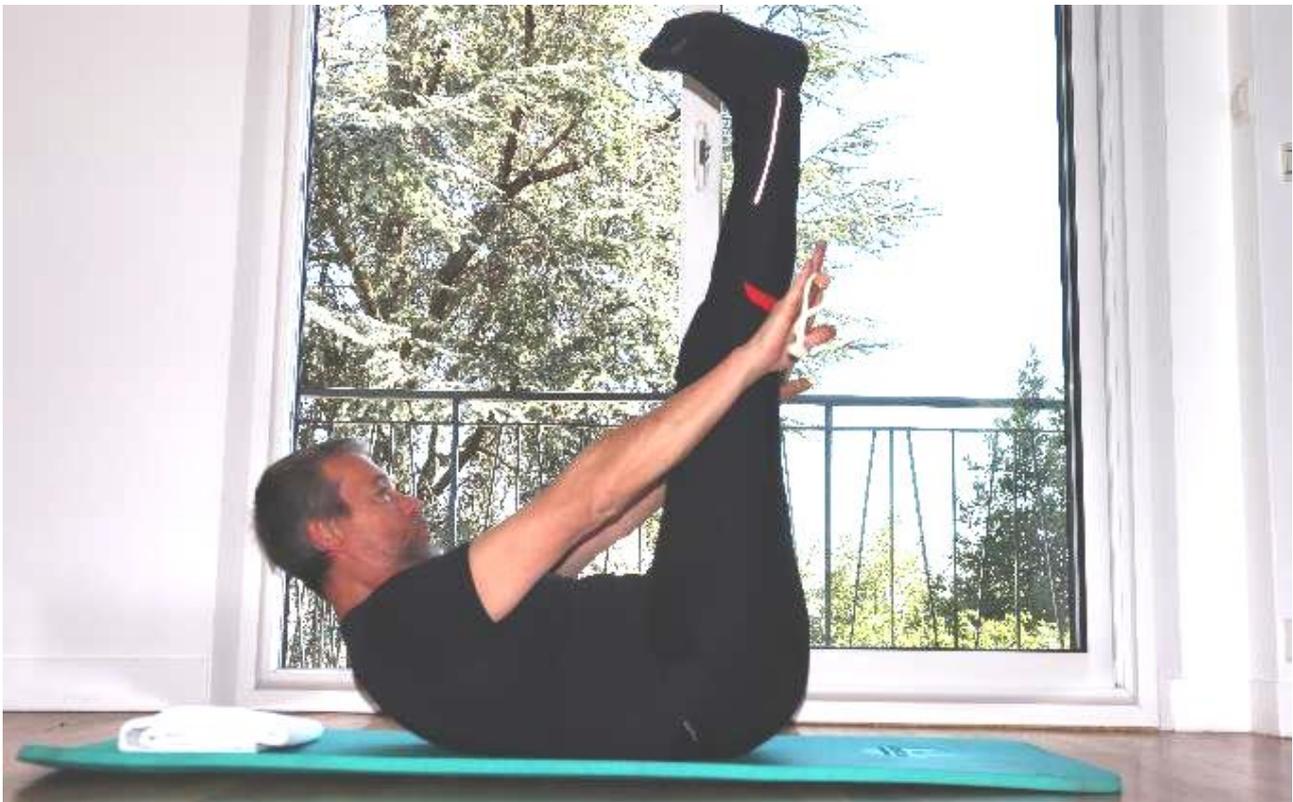
Répéter l'exercice 5 fois

Exercice 2 : Travail des « Grands droits »

- Genoux fléchis sur la poitrine
- Placer le bâton derrière les jambes
- Rentrer le ventre



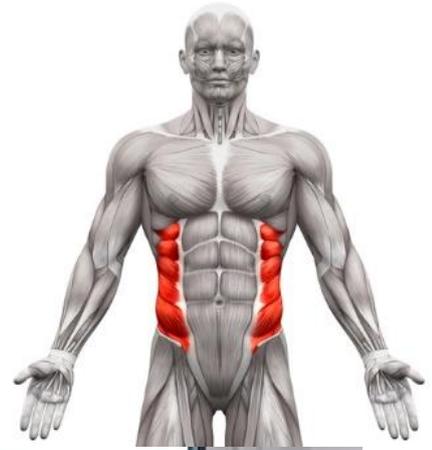
- Tendre les jambes pointes flex
- Menton baissé vers la poitrine
- Inspirer en gonflant la poitrine
- Souffler par la bouche et serrer le ventre en le rentrant
- Tenir la position 5 secondes



Répéter l'exercice 5 fois

Exercice 3 : Travail des « Obliques »

- Allongé sur le dos, plier la jambe droite
- Poser la cheville droite sur le genou gauche
- Rentrer le ventre



Position des mains : Placer vos mains au niveau des oreilles, ne mettez pas les mains derrière la tête ainsi vous éviterez de tirer sur la nuque et le travail sera plus efficace, le menton toujours baissé vers la poitrine

- Inspirer en gonflant la poitrine et rentrer le ventre
- Amener le coude gauche en direction du genou droit, il n'est pas obligatoire d'être au contact du genou droit



- Souffler par la bouche en rentrant le nombril
- Tenir la position 5 secondes

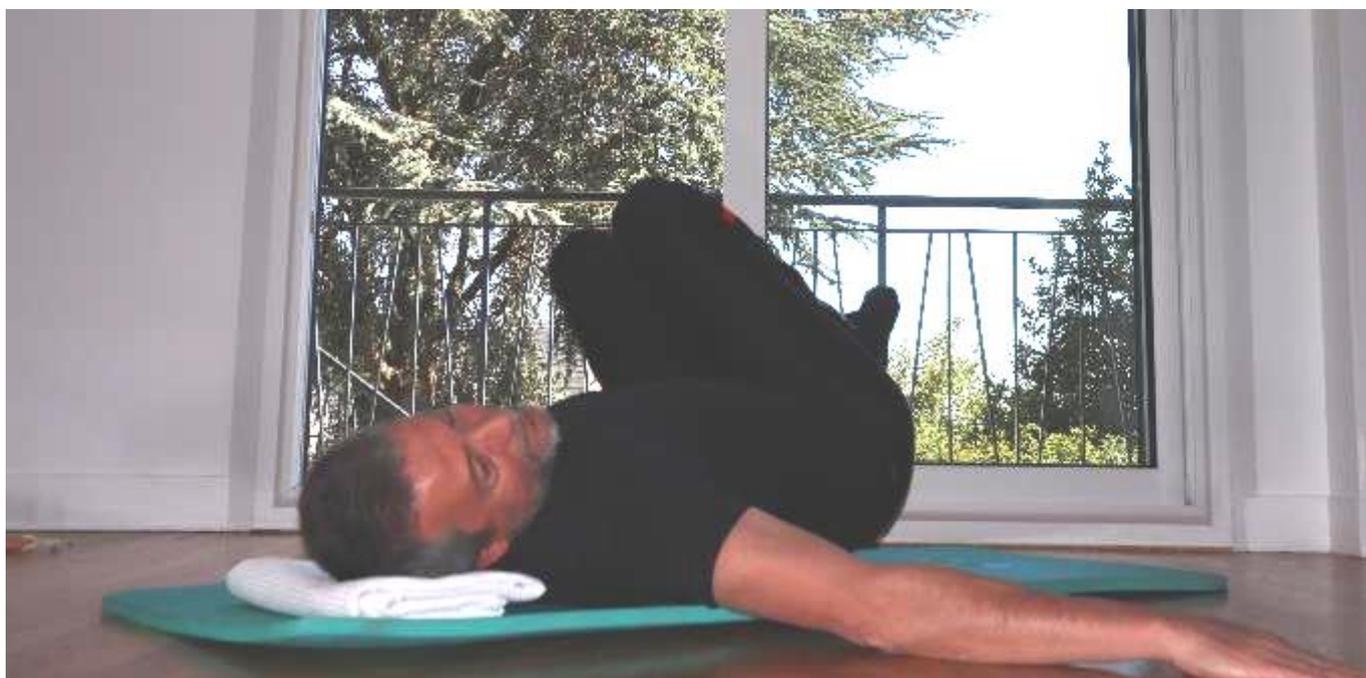
Répéter l'exercice 5 fois de chaque côté

Exercice 4 : Travail des « Obliques »

- Allongé sur le dos, plier les jambes sur la poitrine



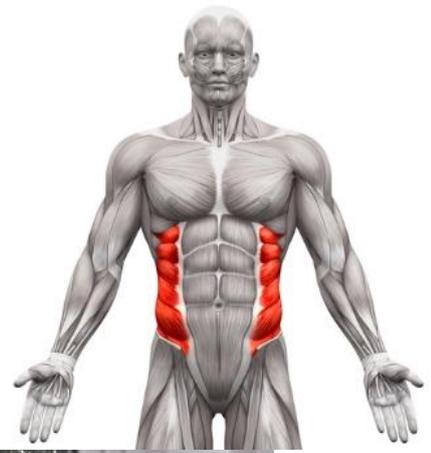
- Serrer les genoux
- En contrôlant le mouvement tourner la tête vers la droite
- Orienter les jambes vers la gauche



- Amener les jambes fléchies à droite
- Tenir 5 sec
- Revenir au centre
- Amener les jambes fléchies à gauche
- Tenir 5 sec

Répéter l'exercice 5 fois de chaque côté

Exercice 5 : Travail des « Obliques »



- Amener les jambes fléchies à gauche
- Rentrer le nombril
- Tendre les jambes à maximum 45° et tenir 5 sec



- Revenir au centre genoux fléchis
- Tendre les jambes à maximum 45° et tenir 5 sec

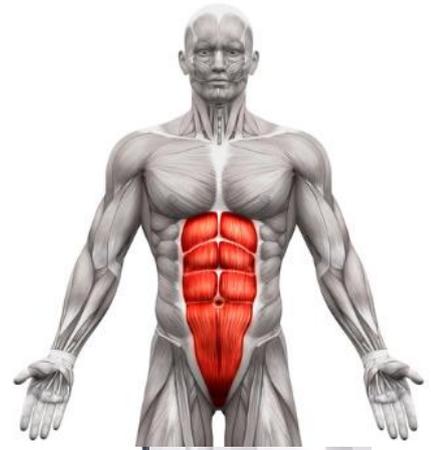
Répéter l'exercice 5 fois de chaque côté

Attention au passage des jambes tendues sur le côté.

Le poids des jambes peut entraîner une torsion du dos. Bien verrouiller au maximum les abdominaux en serrant le ventre, les épaules doivent rester au sol.

Exercice 6 : Travail des « Grands droits »

- Se placer à 4 pattes, les genoux serrés
- Jambes fléchies, orteils fléchis
- Placer les mains dans le prolongement des épaules
- Allonger la colonne menton rentré



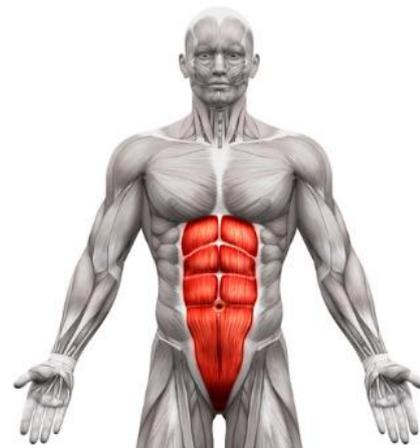
- Monter légèrement vos genoux pour former une chaîne d'angles droits
- Maintenez la position 10 secondes en rentrant le ventre



Répéter l'exercice 5 fois

Exercice 7 : Travail des « Grands droits »

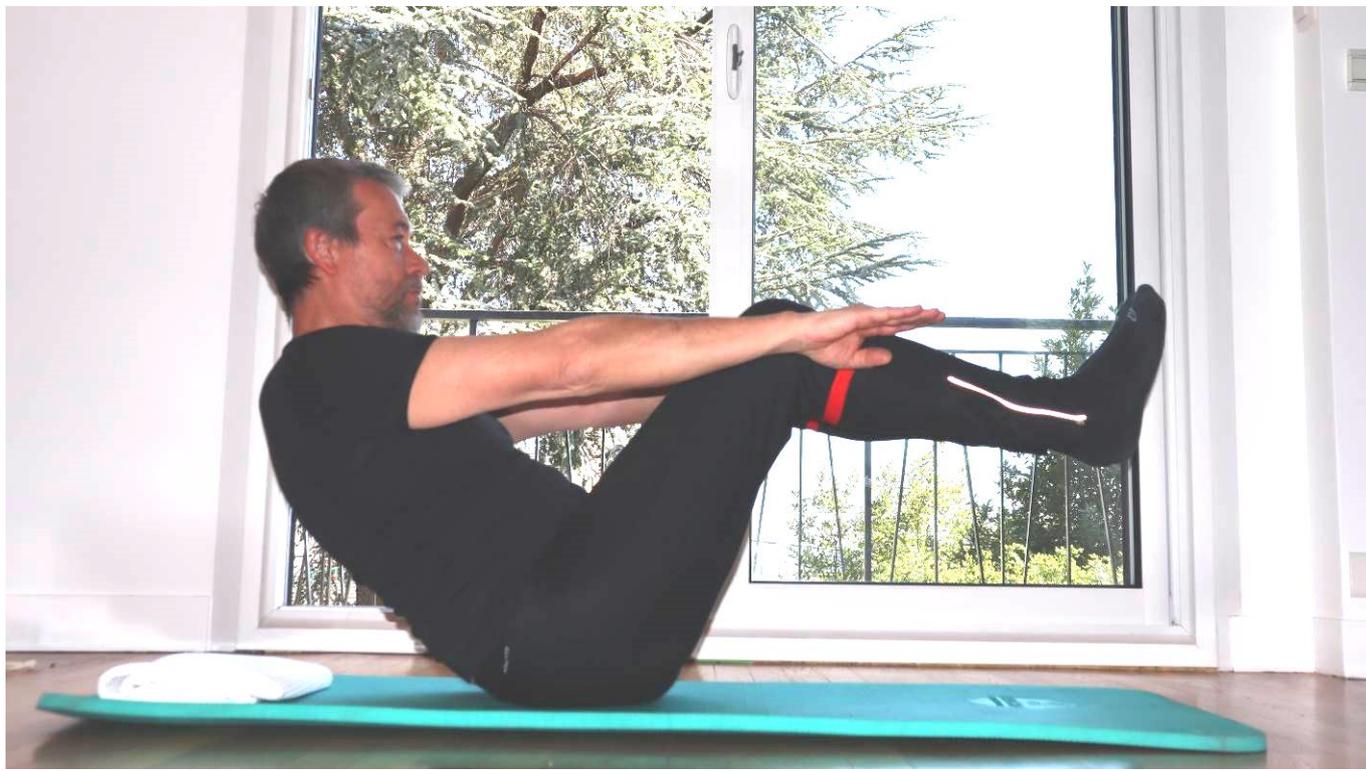
- Assis sur les fesses
- Placer vos mains de chaque côté des hanches
- Serrer les genoux et plier les jambes à angle droit



- Trouver le point d'équilibre en vous aidant des mains



- Tendez les bras
- Tenez la position 5 à 10 secondes
- Poser bras et jambes



Répéter l'exercice 5 fois