

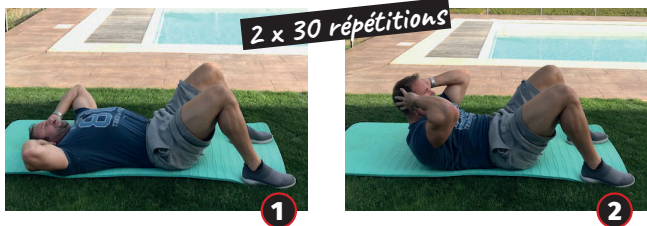
SPORT BIEN-ÊTRE

VOTRE EMPLOI DU TEMPS EST SERRÉ, VOTRE TEMPS LIBRE LIMITÉ, ET VOS ENVIES DE RETROUVER LA FORME FREINÉES ? WHAT'S UP VOUS PROPOSE DE SUIVRE LES CONSEILS DE JOFFREY, COACH SPORTIF, POUR ENTREtenir VOTRE SILHOUETTE. RETROUVEZ CE MOIS-CI QUELQUES EXERCICES POUR ENTREtenir VOS ABDOS !

Les abdominaux contribuent au bon fonctionnement du corps. Ils permettent les mouvements de rotation ou d'inclinaison et occupent une fonction majeure pour la posture, la colonne vertébrale et l'équilibre du bassin. Ils permettent aussi d'expirer, de tousser, de maintenir et protéger les organes situés à l'intérieur de l'abdomen et de la cage thoracique ainsi que les ovaires et l'utérus chez la femme. Les travailler permet par ailleurs de prévenir le mal de dos en gagnant l'ossature. La plupart du temps les problèmes de dos viennent d'un manque de gainage. Esthétiquement parler les travailler va aussi permettre d'affiner la taille et de garder un ventre plat (meilleur contrôle).

LES CRUNCHS PIEDS AU SOL

Ce mouvement fait travailler le grand droit, muscle situé entre la partie antérieure du thorax et le pubis, souvent appelé tablette de chocolat. Cet exercice est idéal car simple à exécuter et sans risque pour le dos. Allongé au sol, jambes fléchies et pieds au sol. Placer les mains derrière les oreilles, coudes écartés. Monter les épaules du sol tout en contractant les abdos et en rentrant le ventre. Garder la tête droite, dans l'alignement du buste. Maintenir le regard vers le haut. Souffler en montant.



CRUNCHS CROISÉS

Il fait travailler les abdominaux/obliques, souvent appelés poignées d'amour. Faire les 20 répétitions d'une jambe et ensuite de l'autre. Ramener à chaque fois le pied au sol. Autre variante. Les deux mains derrière la tête et le pied sur le genou opposé.



CRUNCH AVEC MAIN SUR CUISSES

Attention, ne pas faire cet exercice en cas de douleur au cou. Mains sur les cuisses, décoller les épaules et les omoplates en faisant glisser les mains jusqu'aux genoux. Revenir et recommencer. Souffler en montant.



DOUBLE CRUNCHS

Il permet de cibler le haut et le bas des abdominaux. Même position que le mouvement précédent, mais on resserre les genoux et les coudes. Bien souffler en montant.



DOUBLE CRUNCH CROISÉ

Placer les jambes à l'équerre mains derrière la tête. Ramener le genou droit et le coude gauche au contact (sans toucher), de suite le genou gauche et le coude droit. Revenir en position droite en inspirant et recommencer. Souffler 2 fois en haut (un coté puis l'autre).



PÉDALAGE

Il permet de muscler le bas du grand droit. Contrairement à tous les mouvements de relevé d'épaules qui favorisent le travail du haut du grand droit, les exercices de relevé de jambes sont à privilégier pour muscler les abdos du bas. Tête et épaules au sol. Pousser une jambe, puis l'autre un peu plus haut que l'horizontale. En cas de douleur aux lombaires, remonter les jambes. Souffler en poussant.

