

6 Exercices de Gainages

Les 6 meilleurs exercices pour des abdos en béton et un dos musclé

Ces exercices au poids du corps vont profiter à chacun et ils sont particulièrement bénéfiques car ils vont aider à développer la stabilité et la force nécessaire à vos sorties.

- Effectuez trois séries de 8 à 12 répétitions de chaque exercice
- Reposez vous pendant 90 secondes entre chaque série
- Intégrez ces exercices à votre entraînement 2 à 3 fois par semaine (1 à 2 jours de repos entre chaque session)
- N'oubliez pas de vous échauffer pendant environ 15 minutes avant de commencer
- Cet entraînement est idéal comme petit extra après une petite sortie ou à chaque instant de la journée.

1. Fente avant avec rotation du haut du corps

Position de départ :

Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, contractez vos abdos et tenez-vous bien droit. Vos bras sont tendus et écartés à hauteur de vos épaules.

Instructions : Avancez votre jambe gauche et fléchissez votre genou afin d'effectuer une fente avant. En faisant cela, votre genou gauche ne doit pas dépasser la pointe de votre pied gauche. Tournez ensuite le haut de votre corps vers la gauche et gardez la position pendant 2 secondes. Retournez à la position de départ et changez de côté.

1:



2:



2. Planche latérale basse avec lever de pied vers l'avant et l'arrière

Position de départ :

Placez-vous en position de planche latérale basse. Le coude se trouve directement sous votre épaule. Votre tronc, vos fessiers et vos jambes sont tendus. Stabilisez vos hanches pour obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné. Vos jambes, hanches et épaules doivent pour cela former une ligne bien droite. Posez la main du haut sur votre cuisse



Instructions : Levez votre jambe supérieure. Contractez votre tronc pendant toute la durée de l'exercice et gardez la jambe bien tendue. Déplacez la jambe vers l'avant puis vers l'arrière de manière contrôlée. Gardez chaque position pendant deux secondes. Retournez ensuite dans la position de départ et changez de côté.



3. Demi-pont avec lever de genou

Position de départ :

Allongez-vous sur le dos et contractez vos abdos. Le bas de votre dos est plaqué au sol. Pliez vos genoux à 90 degrés en gardant les pieds bien à plat sur le sol. Placez les bras sur le sol le long du corps.



Instructions : Soulevez le bassin en contractant les muscles de votre fessier. Veillez à ce que les genoux, le bassin et les épaules soient bien alignés. Levez votre jambe droite en maintenant l'angle de 90 degré et gardez la position pendant 2 secondes avec le pied fléchi. Reposez lentement et de manière contrôlée la jambe au sol et changez de côté.

4. Quadruped limb raises

Position de départ :

Placez-vous à quatre pattes. Écartez vos mains de la largeur de vos épaules. Vos genoux doivent être alignés avec vos hanches. Pliez légèrement vos coudes, écartez les doigts et pressez vos mains au sol. Activez votre tronc et gardez le dos bien droit. Faites bien attention de ne pas resserrer vos omoplates et de garder vos épaules bien éloignées de vos oreilles.



Instructions : Étendez le bras droit et la jambe gauche et gardez la position pendant deux secondes. Le pied reste fléchi pendant tout le mouvement. Retournez ensuite à la position de départ et changez de côté.

5. Quadruped trunk rotation and crunch

Position de départ :

Placez-vous de nouveau à quatre pattes, les mains écartés de la largeur des épaules et alignées avec celles-ci. Les coudes sont légèrement pliés et les genoux alignés avec vos hanches. Gardez le dos bien droit.



Instructions : Placez votre main droite sur l'arrière de votre tête et soulevez votre jambe gauche pour amener le genou gauche vers le coude droit. Tournez ensuite le haut de votre corps vers la droite en levant simultanément votre jambe gauche sur le côté. Maintenez pour cela un angle de 90 degrés avec la jambe. Vos hanches doivent être bien stabilisées. Revenez ensuite à la position de départ et changez de côté

6. Planche haute avec lever de genou vers l'avant et sur le côté

Position de départ :

Placez-vous en position de planche haute, les mains écartée de la largeur des épaules et alignées avec celles-ci. Les coudes sont légèrement pliés. Contractez les muscles de votre ventre et de vos fesses et gardez le dos bien droit. Vos hanches et vos épaules doivent former une ligne.



Instructions : Amenez votre genou gauche vers l'avant en direction du côté extérieur de votre coude gauche. Soulevez ensuite votre jambe pliée à 90 degrés sur le côté. Gardez chacune de ces positions pendant deux secondes. Vos hanches et vos épaules doivent constamment rester alignés. Gardez le bassin droit et stable pendant toute la durée de l'exercice. Retournez ensuite à la position de départ et changez de côté

Et pour varier les exercices..

