

## MON HEBDO POSTURAL

LUNDI	<b>Etirements</b>	<i>Dos, adducteurs, ischios, quadri, mollets, abdos. X2</i>
MARDI	<b>Planche</b>	<i>Débutant : 4x 30s Confirmé: 6x 1min</i>
MERCREDI	-	
JEUDI	<b>Abdos</b>	<i>Débutant : 4x 5 répét Confirmé : 6x 20 répét</i>
VENDREDI	<b>Etirements</b>	<i>Dos, adducteurs, ischios, quadri, mollets, abdos. X2</i>
SAMEDI	<b>Flexions</b>	<i>Débutant : 4x 15 répét Confirmé : 6x 40 répét</i>
DIMANCHE	-	



Lucie Coach

# ETIREMENTS

LUNDI



Dos / Lombaires



30 secondes  
par jambe

Adducteurs



30 secondes

Ischios



30 secondes  
par jambe

Quadri



30 secondes  
par jambe

Mollet



30 secondes  
par jambe

Abdos



30 secondes

X2

# MARDI



## PLANCHE

Cet exercice qui paraît simple à première vue est le secret pour des abdos solides. La planche muscle le transverse, qui contribue à la stabilisation de la colonne et tire le ventre vers l'intérieur. Elle fortifie toute la ceinture abdominale, mais aussi épaules et fessiers.

Variantes :

- Tendez une jambe vers le haut. Les hanches restent parallèles au sol, sans pivoter.
- Tendez un bras droit devant vous.

Posez vos avant-bras à terre et étendez vos jambes en arrière de sorte que le poids de votre corps soit réparti entre les orteils et les avant-bras. Les coudes alignés avec les épaules, le corps en ligne droite des talons à la tête, vos yeux regardent vos mains



## ABDOS

JEUDI



Le levé de jambes est un fondamental des salles de gym. Il cible simplement et efficacement les abdos du bas et les fléchisseurs des hanches.



Allongé sur le dos, placez vos mains paumes vers le bas sous les fesses. Serrez les jambes et soulevez-les lentement jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec le sol, en les gardant bien tendues. Tenez la pose une seconde.



### Attention

Si vous avez mal au dos au moment où vous baissez les jambes, c'est que vous les emmenez trop bas. Le poids devient trop difficile à porter pour le buste. Ajustez l'angle en conséquence.

# ETIREMENTS

## VENDREDI



Dos / Lombaires



30 secondes  
par jambe

Adducteurs



30 secondes

Ischios



30 secondes  
par jambe

Quadri



30 secondes  
par jambe

Mollet



30 secondes  
par jambe

Abdos



30 secondes

X2

# SAMEDI



## FLEXIONS

La flexion est un exercice composé qui engage le corps entier, et principalement les cuisses, hanches et fessiers. Il participe aussi au développement des muscles du bassin en sollicitant le bas du dos et les abdominaux.

Vous êtes debout, les pieds écartés à largeur d'épaules et parallèles.



Inspirez en fléchissant les genoux, vous vous baissez comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise jusqu'à former un angle de 90° avec vos cuisses parallèles au sol. Vos genoux s'avancent plus loin que vos chevilles, et votre torse reste bien tendu. Remontée tonique sans bloquer les genoux.