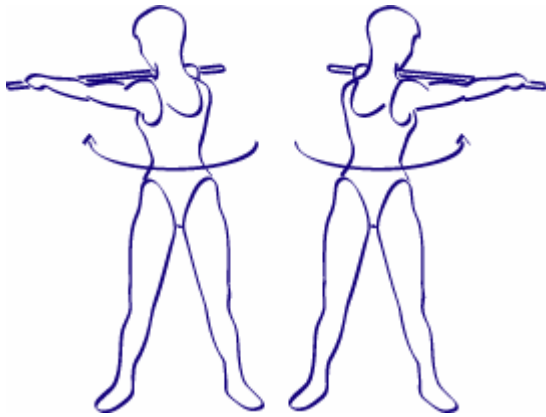


COURS TAILLE CUISSE ABDOS FESSES

Exercice N°1



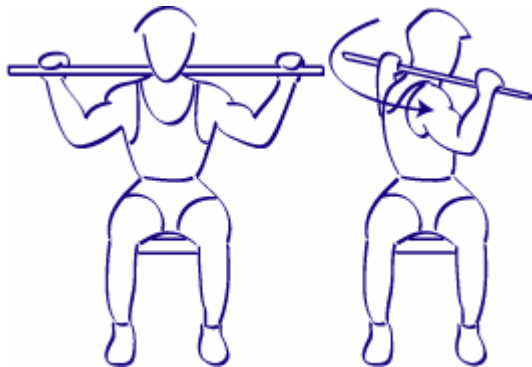
Muscles sollicités : Obliques (*muscles de la taille*)

Ce que vous devez faire : Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant vous. Effectuez une rotation du buste du côté gauche. Revenez à la position de départ et recommencez le mouvement du côté droit.

Faites cet exercice à votre rythme pendant 3 à 5 minutes. Cet exercice travaille vos obliques et affine votre taille.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice N°2



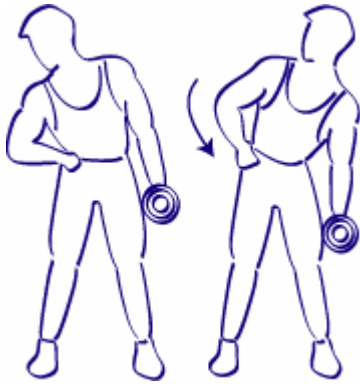
Muscles sollicités : Petit et grand oblique

Ce que vous devez faire : Assis(e) sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois (*pour les plus entraînés(es), vous pouvez prendre une barre d'haltère*) en appui sur les épaules.

Faites des rotations (*1 fois à gauche, 1 fois à droite*) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice N°3



Muscles sollicités : Petit et grand oblique (*muscles de la taille*)

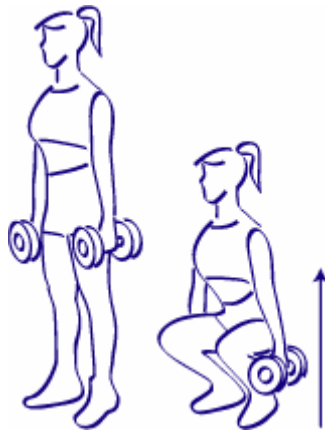
Ce que vous devez faire : Debout, les pieds écartés, la main droite sur la taille, un haltère dans la main gauche, le bras gauche tendu. Inclinez le buste du côté droit en descendant le plus bas possible.

Remontez le buste et descendez le plus bas possible du côté gauche.

Cet exercice travaille vos obliques et affine votre taille.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice N°4



Muscles sollicités : Quadriceps, Grand fessier.

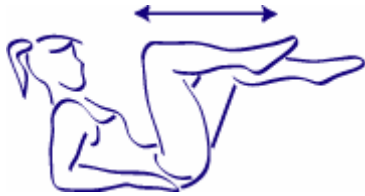
Ce que vous devez faire

Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décoller du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers.

Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (*ne regardez pas vos pieds*).

Précautions : Pour les personnes ayant des problèmes de genoux, il est conseillé de ne pas descendre trop bas : *dès que les cuisses sont parallèles au sol, remontez lentement*.

Exercice N°5



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont parallèles au sol, effectuez un mouvement de va-et-vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit. Cet exercice appelé "*le pédalo*" travaille vos grands droits abdominaux.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice N°6



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille)

Ce que vous devez faire : En appui sur les fesses, genoux pliés, les pieds sont posés au sol, le buste est incliné. Tout en gardant le buste incliné effectuez des rotations du buste avec les bras tendus de gauche à droite (ne reposez pas le dos au sol pendant l'exécution de vos mouvements). Les bras doivent passés au-dessus des genoux.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois à gauche, une fois à droite.

Cet exercice travaille vos abdominaux ainsi que vos *obliques (tour de taille)*.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (*jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux*).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice N°7



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

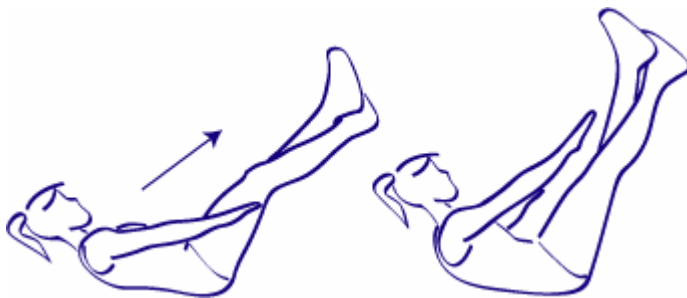
Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues. Effectuez un mouvement de battement du bas vers le haut (sans reposer le pied au sol).

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois la jambe gauche, une fois la jambe droite. Cet exercice appelé "*les ciseaux*" travaille vos grands droits abdominaux.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice N°8



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) le dos au sol, les jambes sont tendues, les pieds croisés et les bras sont tendus légèrement décollés du sol (environ 10 cm). En relevant le buste venez toucher les pieds avec les mains.

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol puis recommencez cet exercice.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol.

Précaution : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre les pieds avec les mains. Montez le plus haut possible puis redescendez progressivement le dos au sol. Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vos abdominaux se renforceront.

Exercice N°9



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Le dos et les pieds en appui sur le sol, les mains derrière la nuque. Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Lors de la montée du mouvement **ne tirez pas sur la nuque avec les mains car cela pourrait provoquer une blessure au niveau des vertèbres cervicales**. Pour éviter ce problème, vous pouvez garder les bras tendus le long du corps pour effectuer ce mouvement.

Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement les dos. Pour compliquer ce mouvement et le rendre encore plus efficace ne reposez pas complètement le dos lorsque vous redescendez.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le buste monte en direction des genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

Exercice N°10



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et surélevées de 5 à 10 cm environ. Relevez les jambes en amenant les genoux vers le buste jusqu'à ce qu'elles forment un angle de 90° environ avec le buste.

Réalisez vos mouvements lentement et progressivement.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (**jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux**).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les jambes montent et inspirez (gonfler les poumons) lorsqu'elles redescendent au sol.

Exercice N°11



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille)

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, les pieds croisés et les mains derrière la nuque. En décollant le dos du sol soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit. Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (soulevez l'épaule droite et amenez le coude droit en contact du genou gauche).

Précaution : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre le genou avec le coude en forçant et en tirant sur la nuque avec les mains. Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vos abdominaux se renforceront, l'exercice vous paraîtra plus facile à réaliser.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le coude monte en direction du genou et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend à la position de départ.

Exercice N°12



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues et forment avec le sol un angle d'environ 60°. Gardez la position 10 secondes et descendez les jambes de 10 cm. Gardez à nouveau la position 10 secondes. Redescendez encore les jambes jusqu'à ce qu'elles soient en position statique et surélevées de 10 cm par rapport au sol et gardez cette position le plus longtemps possible (*jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de la sangle abdominale*).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement. Surtout ne bloquez pas votre respiration.

Exercice N°13



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

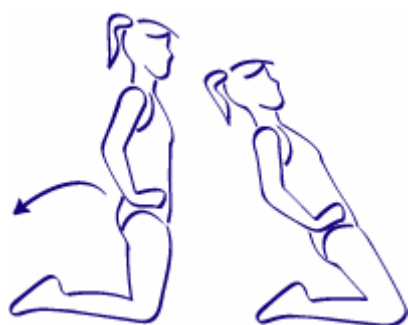
Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et les pieds sont croisés. Les paumes des mains contre le sol.

Soulevez le bassin et montez les genoux le plus haut possible ***tout en gardant le milieu du dos au contact du sol***, décollez votre mouvement au niveau des lombaires seulement (bas du dos).

Redescendez lentement et progressivement les genoux pour que les lombaires reposent au sol.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous montez les genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

Exercice N°14



Muscles sollicités : Quadriceps, Grand Fessier.

Ce que vous devez faire : Cet exercice de raffermissement des cuisses et des fessiers est parfait pour terminer un entraînement de musculation de base.

En appui sur les jambes, les genoux posés au sol et légèrement écartés, les mains sur les hanches. Descendez le buste vers l'arrière, tout en contractant les muscles fessiers. ***Ne pas s'asseoir sur les talons***. revenez à la position de départ lentement et progressivement lorsque vous ressentez une contraction au niveau des quadriceps (***sur la face avant de la cuisse***). Lors de l'exécution de cet exercice il est essentiel de ne pas creuser les lombaires (bas du dos).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le buste vers l'arrière.

Exercice N°15



Muscles sollicités : Tenseur de fascia lata, petit, moyen et grand fessiers

Ce que vous devez faire : Cet exercice travaille vos fessiers à leur partie extérieure ce qui affine votre tour de hanche.

Allongé(e) au sol, sur le côté, une jambe tendue, l'autre pliée pour trouver une position stable, le bassin légèrement penché vers l'avant. Levez la jambe le plus haut possible tout en contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup. Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe.

Respiration : Revenez à la position de départ en inspirant (gonfler les poumons) et expirez (vider les poumons) en levant la jambe.

Exercice N°16



Muscles sollicités : Petit, moyen et principalement grand fessiers

Ce que vous devez faire : Cet exercice est idéal pour tonifier vos fessiers à leur partie arrière ce qui donne du galbe à vos fesses.

Les mains et un genou en appui sur un banc horizontal (*cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos*), une jambe tendue dans le prolongement du corps (*attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos*). Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Ramenez le genou au contact de la poitrine en travaillant avec un maximum d'amplitude.

Revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez le genou au contact de la poitrine

Exercice N°17



Muscles sollicités : Petit, moyen et principalement grand fessiers

Ce que vous devez faire : Cet exercice est idéal pour tonifier vos fessiers à leur partie arrière ce qui donne du galbe à vos fesses.

En appui sur les avant-bras avec un genou en appui sur le sol (*cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos*), une jambe tendue dans le prolongement du corps (*attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos*), le genou est plié afin que la cuisse et la jambe forment un angle droit. Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Ramenez le genou au niveau du sol (*arrêtez-vous juste avant que votre genou ne touche le sol*) puis revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement et en remontant progressivement votre jambe fléchie. Pendant toute la durée de l'exercice l'angle de fléchissement de la jambe reste identique.

Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en ramenant le genou vers le sol et inspirez (gonfler les poumons) vous revenez à la position de départ.

Exercice N°18



Muscles sollicités : Muscles adducteurs (*face interne de la cuisse*)

Ce que vous devez faire : Allongé(e) au sol, sur le côté, un bras tendu dans le prolongement du corps, la tête en appui sur l'épaule, une jambe tendue, l'autre jambe est pliée par dessus la jambe tendue, le bassin légèrement pivoté vers l'avant. Levez la jambe qui est tendue le plus haut possible tout en contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup.

Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe (*sans reposer la jambe au sol : elle doit effleurer le sol*).

Respiration : Expirez (vider les poumons) lorsque vous levez la jambe et inspirez (gonfler les poumons) en ramenant la jambe au sol.