

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Renforcement musculaire des abdominaux

Avec l'avancée en âge, la force musculaire diminue en raison des changements physiologiques, mais aussi en raison d'une diminution du niveau d'activité physique.

Le renforcement des muscles abdominaux permet de maintenir une bonne tonicité du tronc et donc un bon maintien de la posture dans les activités quotidiennes et réduire les problèmes de dos.

Petit rappel pour une bonne séance

S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.

Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.

Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.

EXERCICE

1

Crunch sur chaise

Combien ?

3

séries de

20

répétitions

Les - résistants

3 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

5 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Position assis au bord d'une chaise, le dos droit, les mains placées derrière les oreilles, coudes écartés.
- 2 ► En expirant, lever un genou et effectuer une rotation du torse en dirigeant le coude opposé vers ce genou.
- 3 ► Revenir en position initiale de manière contrôlée.

Puis faire la même chose de l'autre côté.

EXERCICE 2

Résistance main contre genou

Combien ?

5

séries de

2

répétitions

Les - résistants

3 séries de 2 répétitions.

Les + résistants

8 séries de 2 répétitions.

1



2



3



4



- 1 ► Assis sur une chaise, le dos droit et décoller du dossier. Les paumes l'une sur l'autre devant vous orientées face au sol. Prendre une inspiration.
- 2 ► En expirant, monter un genou et opposer une résistance de 5 secondes avec les mains. Garder le dos droit.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale.
- 4 ► Faire la même chose de l'autre côté.

EXERCICE 3

Pompes contre un mur

Combien ?

3

séries de

20

répétitions

Les - résistants

3 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

5 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Debout face à un mur, les mains posées sur celui-ci à hauteur et largeur d'épaules.
- 2 ► En inspirant, fléchir les coudes et rapprocher le plus possible la poitrine du mur en gardant le corps gainé et droit.
- 3 ► En expirant, revenir en position initiale en poussant contre le mur.

Garder le dos bien droit en regardant bien devant soi.