



Kinevir.com

Musculation :
Abdominaux / Dos





Notes :

1 Crunch abdominal sur appareil



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 3 min entre chaque serie

Croisez vos bras sur l'appui placé au niveau de la poitrine les pieds coincés sous les coussins.

Contractez les abdominaux et poussez l'appui vers le bas.

Remontez en contrôle.



2 Extension lombaire



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 3 min entre chaque serie

Assoyez-vous sur l'appareil.

Faites l'extension du dos contre la résistance. Gardez les genoux droits durant l'exécution.



3 Crunch à genoux oblique poulie



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 3 min entre chaque serie

Utilisez l'accessoire corde pour la poulie et agenouillez-vous dos à la poulie.

Maintenez la corde sur la poitrine.

Fléchissez le tronc en oblique en amenant un coude au genou opposé.





4 Tirade verticale



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'échec musculaire Repos: 3 min entre chaque série

Tenez la barre avec une prise large et en pronation (paumes faisant face à l'appareil).

Débutez avec le tronc à la verticale les épaules élevées et les coudes dépliés complètement.

Abaissez les épaules puis tirez la barre aux clavicules en gardant les épaules basses. Serrez les omoplates ensemble.

Inclinez le tronc légèrement vers l'arrière en tirant.

Revenez en position initiale en effectuant les étapes dans l'ordre inverse.

5 Roue abdominale (genoux)



Séries: 4 Réps: 10 Repos: 3 min entre chaque série

Sur les genoux, rouler la roue abdominale devant.

Plus la roue est roulée loin, plus l'exercice est difficile.

Garder les abdominaux gainés et le bas du dos en position neutre puis revenir en position initiale.



Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com