

FIT TONIC



3 exercices contres les maux de dos

Matériel :

Un manche de balais, un fitball et vous.

Les zones que vous allez travailler :

Les abdos et les muscles dorsaux.

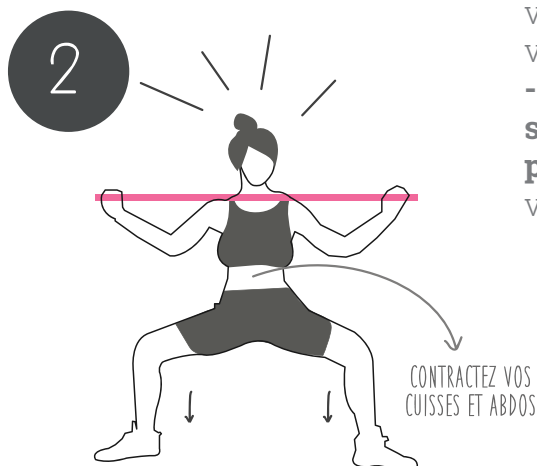
LES FIGURES À REPRODUIRE

1. GAINAGE (mise sous tension musculaire) :

- **Couchez-vous** sur le ventre et **appuyez-vous** sur vos coudes et avant-bras ainsi que sur la pointe de vos pieds.

- **Contractez** tous vos muscles des jambes (cuisses, mollets), vos abdos et **maintenez** cette position jusqu'aux premiers tremblements puis **relâchez**.

- **Recommencez 10x.**



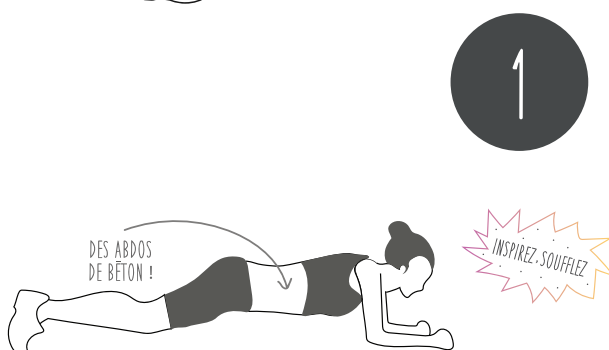
2. SQUAT (avec manche à balais) :

- **Debout**, jambes écartées à la largeur des épaules, mettez le manche à balais derrière votre tête en

le tenant avec vos deux mains au niveau de vos épaules.

- Dans cette position, **fléchissez** les genoux le plus bas possible et remontez ensuite lentement pour revenir à la position de départ. Vous remarquerez que plus vous contractez vos abdos, vos cuisses et vos muscles dorsaux, plus vous gardez l'équilibre.

- **Faites 2 séries de 16 squats pour commencer puis 3 séries de 24 squats** si vous le pouvez.



3. EQUERRE (avec ou sans fitball) :

- **Debout**, le dos bien droit, les pieds écartés à la largeur des épaules.

- **Penchez-vous** lentement vers l'avant en gardant le dos bien droit et en faisant glisser vos mains le long de vos cuisses jusqu'à ce que votre buste soit parallèle au sol. À partir de cette position, en gardant le dos droit, inspirez et tendez les bras vers l'avant pour saisir la fitball.

- **Sans bouger** le reste de votre corps, soulevez-la le plus haut possible sans creuser votre dos, en expirant.

- **Gardez** cette position quelques secondes en respirant normalement, puis relâchez.

(Vous pouvez faire cet exercice sans la fitball.)

Faites 3 séries de 16 mouvements.

