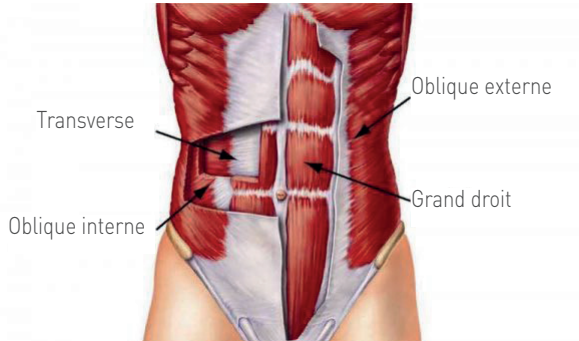
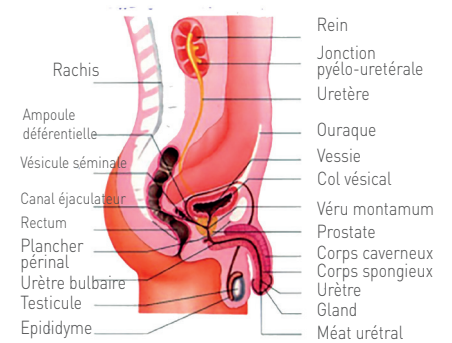
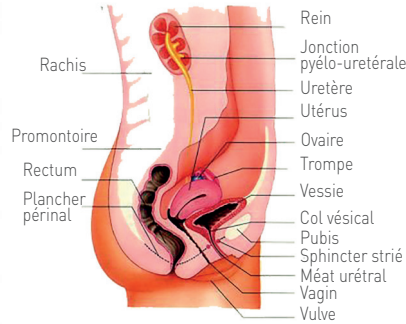


ABDOMEN & PELVIS



Les muscles abdominaux



GESTES ROUGES

❌ DÉCLENCHER DES LOMBALGIES EN TRAVAILLANT LES ABDOMINAUX SUR UNE CAMBRURE LOMBAIRE



❌ PROVOQUER UNE POUSSÉE SUR LES ORGANES EN APPUI SUR LE PÉRINÉE

- écrasement lors du travail des abdominaux
- sauts et courses mal maîtrisés

GESTES VERTS

✅ PAR SÉCURITÉ EN SÉANCE, AVANT TOUT EXERCICE EN CHARGE, FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DE LA TONIFICATION DU PÉRINÉE

ABDOMINAUX

- ✅ TRAVAILLER LES ABDOMINAUX EN RACCOURCI ASSURE UN TRAVAIL EN SÉCURITÉ
- ✅ TRAVAILLER LES OBLIQUES SANS FAIRE DE TORSION SUR LES LOMBAIRES
 - fixer le bassin
 - décoller les épaules

PELVIS

- ✅ INCLURE DE FAÇON RÉGULIÈRE ET PÉRENNE DES EXERCICES DE TONIFICATION DU PÉRINÉE
- ✅ SAVOIR ABORDER DE FAÇON PERSONNALISÉE TOUT QUESTIONNEMENT SUR CE SUJET LONGTEMPS TABOU
(relations sexuelles, suite grossesse, incontinences urinaires cause d'abandon de pratique sportive)