

EXERCICES D'ABDOMINAUX EN POST PARTUM

PHASE 4

Consignes générales:

Voici un programme de renforcement des abdominaux adapté à la période en post partum.

Concentrez-vous sur la respiration, l'alignement et l'exécution des mouvements lors des exercices.

Il est normal de passer plusieurs semaines à faire la même phase d'exercices avant de passer à l'étape suivante. À partir de la phase 2, vous pouvez penser à faire une co-contraction de votre plancher pelvien et de vos abdominaux lors des exercices.

Position 4 pattes

Les mains sont sous les épaules et les genoux sous les hanches.

1- Planche quadrupède

- Plantez les orteils dans le sol.
- Prenez une inspiration par le nez en gonflant le ventre et en essayant d'ouvrir les côtes à 360 degrés.
- Expirez lentement par la bouche en contractant votre plancher pelvien comme pour retenir urine et gaz tout en serrant doucement les abdominaux, les genoux se soulèvent.
- Redescendez les genoux et relâchez à l'inspiration puis répétez le mouvement.
- Répétez cet exercice pour 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.



Position couchée sur le côté

2- Planche latérale

- Placez-vous en appui sur l'avant-bras, les jambes sont allongées et la jambe du dessus légèrement vers l'avant.
- Prenez une inspiration par le nez en gonflant le ventre et en essayant d'ouvrir les côtes à 360 degrés.
- Expirez lentement par la bouche en contractant votre plancher pelvien comme pour retenir urine et gaz tout en serrant doucement les abdominaux et soulevez le bassin du sol.
- Maintenez cet exercice pour 3 fois 3-5 respirations, en prenant une pause entre chaque série, répétez ensuite l'exercice de l'autre côté.



Position couchée sur le dos

3- Piston alterné

- Placez les jambes en position table, avec une flexion de 90 degrés aux hanches et aux genoux en conservant une légère courbure dans le bas du dos.
- Prenez une inspiration par le nez.
- Expirez lentement par la bouche en contractant votre plancher pelvien et vos abdominaux, descendez une jambe vers le sol.
- À l'inspiration, remontez la jambe dans la position initiale puis répétez de l'autre côté.
- Répétez cet exercice pour 3 fois 10 répétitions (5/côté) en prenant une pause entre chaque série.



Position debout

4- Squat dynamique

- Inspirez et descendez votre bassin comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise en gardant le dos droit.
- Expirez, engagez le plancher pelvien et les abdominaux, remontez appui sur une jambe.
- Inspirez dans votre position squat.
- Expirez et répétez l'exercice de l'autre côté.
- Répétez cet exercice pour 3 fois 10 répétitions (5/côté), en prenant une pause entre chaque série.

