



Renforcer la force du tronc

Défi :

Faites des exercices pour renforcer votre tronc

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Renforcer la force du tronc.»
2. Définir un plan pour pratiquer la méditation au quotidien.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas



En se réveillant le matin, Sue Sanders avait mal au dos. Et elle gémissait en sortant du lit.

« J'étais une vraie accro du canapé », dit Sue. « J'avais constamment mal au dos, et je n'avais pas d'énergie. Même les petites choses comme attacher mes souliers étaient difficiles. »

Elle l'attribuait au fait d'avoir des enfants et de prendre du poids. Mais il y avait d'autres facteurs liés à son mode de vie en jeu.

Elle passait la plupart des journées assise au travail. Elle passait beaucoup de temps devant la télé après le travail. Son régime alimentaire se composait de beaucoup d'aliments et de boissons riches en calories. Et elle était sédentaire.

Mais alors, quelque chose est arrivé...

Elle a transformé son régime alimentaire en mangeant moins de calories et en consommant des aliments plus sains. Elle a commencé à boire davantage d'eau au lieu de boissons gazeuses. Elle a commencé à faire de l'exercice.

Questionnaire sur la force du tronc

Que savez-vous au sujet des avantages de la force du tronc? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.

V F

1. Il est possible d'améliorer sa force du tronc en faisant seulement 10 minutes d'exercice par jour.
2. Si vous êtes actif physiquement, une bonne force du tronc peut aider à prévenir les blessures.
3. La force du tronc n'est pas vraiment nécessaire pour faire des choses simples comme mettre ses souliers, se tourner pour regarder à droite ou à gauche, prendre un bain ou s'asseoir sur une chaise.
4. Des études ont montré que le renforcement des muscles du tronc peut souvent aider à réduire les douleurs lombaires.
5. Vous pouvez améliorer votre équilibre et votre stabilité en renforçant votre force du tronc.



Votre résultat? Vos muscles du tronc sont vos abdominaux et tous les autres muscles qui vous aident à stabiliser votre colonne vertébrale. Les chercheurs ont découvert que le renforcement des muscles du tronc améliore l'équilibre, la mobilité et la posture, et réduit le risque de blessures.¹

Réponses : 1. Vrai. 2. Vrai. 3. Faux. 4. Vrai. 5. Vrai.

Quand son entraîneur personnel lui a dit que le renforcement du tronc peut réduire les douleurs du dos, elle a été déterminée. Au début, elle avait du mal à tenir une planche pendant quelques secondes.

Mais elle a persévéré. Elle a perdu environ 100 livres au cours de l'année. Et sa force du tronc s'est améliorée. Son record personnel pour la planche... 3 minutes!

« J'ai énormément plus d'énergie maintenant », dit Sue. « Je suis en meilleure forme et je peux sortir et faire des choses comme de la randonnée, de la marche ou du travail dans le jardin. »

Comment améliorer la force du tronc
<https://tinyurl.com/3h9asey9>

Fait intéressant... Des muscles abdominaux forts améliorent l'équilibre, la stabilité et facilitent la vie quotidienne. Vous êtes prêt à renforcer votre tronc? Relevez le défi d'un mois pour renforcer la force du tronc.