

Quatre trucs simples pour renforcer les muscles

Vous vous demandez comment renforcer les muscles du tronc? Pour votre information... les redressements assis ne sont pas sur la liste. Voici 4 techniques simples pour renforcer la force du tronc :

1. Respirez

- Respirez profondément. Allez-y, rentrez votre ventre.
- Retenez votre souffle. Comptez jusqu'à 10.
- Répétez.



C'est un exercice simple que vous pouvez effectuer pour améliorer la force du tronc à n'importe quel moment.

2. Remplacez votre chaise...

- Avec un ballon de stabilité. Utilisez un ballon de stabilité au lieu de la chaise de bureau habituelle.
- Pourquoi? La position assise sur une chaise peut affaiblir vos muscles du tronc. En utilisant un ballon de stabilité, vous obligez vos muscles du tronc à travailler davantage.



3. Redressez-vous

- Asseyez-vous bien droit. Marchez la tête haute.
- Quand vous gardez votre colonne vertébrale droite et alignée, vous utilisez les muscles du tronc.



4. Effectuez des exercices de renforcement du tronc

C'est beaucoup plus facile de renforcer

vos muscles du tronc que vous ne le pensez. Essayez cet entraînement pour les muscles du tronc (<https://tinyurl.com/y258nyzj>). Il ne faut que quelques minutes :

- Planche
- Insecte mort
- Chien-oiseau
- Extension lombaire
- Bon matin
- Crunch inversé
- Superman
- Rotations russes
- Windshield wipers [les essuie-glaces]



Plank



Pointing Dog



Back Extension

Renforcez la force du tronc à tout moment... Ajoutez quelques exercices de renforcement du tronc à votre programme d'entraînement. Ou bien, faites-les devant la télé. Vos muscles du tronc vont rapidement se renforcer.

La force du tronc peut avoir un impact important sur votre santé globale et votre qualité de vie. Efforcez-vous de renforcer votre tronc au quotidien.

Vous serez plus fort, plus équilibré et plus stable. Vous allez réduire vos risques de blessures. Vous vous sentirez mieux

La force du tronc pour réduire les douleurs du dos
<https://tinyurl.com/>

21 exercices pour renforcer le tronc
<https://tinyurl.com/kdtzgac>

Cinq raisons surprenantes justifiant l'importance de la force du tronc



Renforcez vos muscles du tronc. Vous en avez déjà entendu parler par un ami, au gym, dans une revue ou en ligne. Mais qu'est-ce que ça veut dire, vraiment? La force du tronc est parfois mal interprétée et considérée comme synonyme des abdos parfaits. Mais c'est bien plus que ça. Parmi les avantages surprenants de la force du tronc, on trouve :

1. Maintenez un dos heureux. Keep your back happy. Des exercices tels que les flexions, les levers de jambes, les planches et les pompes renforcent les muscles du tronc et aident à réduire les douleurs cervicales et dorsales.²

2. Protégez les lignes de communication. Votre cerveau et votre moelle épinière régissent le système nerveux central. Des muscles forts au niveau du tronc aident à stabiliser la colonne vertébrale. En outre, ils contribuent à protéger la moelle épinière qui aide le cerveau et le corps à communiquer.³

3. Soyez stable et fort. Que diriez-vous de faire quelques exercices simples de renforcement du tronc par jour pendant 4 semaines? Une étude récente a démontré que seulement 15 minutes par jour permettent d'améliorer la force et l'équilibre.⁴

4. Prévenez les blessures. « Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » Vous ne voulez pas devenir cette personne, n'est-ce pas? Les recherches révèlent que le renforcement du tronc contribue à prévenir les blessures, les claquages et les spasmes musculaires.⁵ Il permet également de lutter contre les tensions au niveau des hanches et des genoux.

5. Améliorez votre posture. Le fait de rester assis pendant de longues périodes peut entraîner une mauvaise posture. Mais ce n'est pas inévitable. Seulement 20 minutes de musculation 3 fois par semaine peuvent aider.⁶

Références

1. Akhtar, M., et al. (2017). Effectiveness of core stabilization exercises and routine exercise therapy in management of pain in chronic non-specific low back pain: A randomized controlled clinical trial. [Résultats des exercices de stabilisation du tronc et de la thérapie d'exercice régulière dans la gestion de la douleur dans la lombalgie chronique non spécifique : un essai clinique contrôlé et randomisé.] Pakistan Journal of Medical Sciences, 33(4): 1002-1006. De : <https://tinyurl.com/ykavd7u2>
2. Wun, A., et al. (2021). Why is exercise prescribed for people with chronic low back pain? A review of the mechanisms of benefit proposed by clinical trialists. [Pourquoi l'exercice est-il recommandé aux personnes souffrant de lombalgie chronique? Un examen des mécanismes bénéfiques proposés par les spécialistes des essais cliniques.] Musculoskeletal Science and Practice, 51: 102307. De : <https://tinyurl.com/yuj2857t>
3. Abdelraouf, O., et al. (2020). Effects of core stability exercise combined with virtual reality in collegiate athletes with nonspecific low back pain: a randomized clinical trial. [Effets de l'exercice de stabilisation du tronc combiné à la réalité virtuelle chez les athlètes universitaires souffrant de lombalgies non spécifiques : un essai clinique randomisé.] Bulletin of Faculty of Physical Therapy, 25:7. De : <https://tinyurl.com/yhkww5dy>
4. Hsu, S., et al. (2018). Effects of core strength training on core stability. [Effets de l'entraînement de renforcement du tronc sur la stabilité du tronc.] Journal of Physical Therapy Science, 30(8): 1014-1018. De : <https://tinyurl.com/mnbfa4mh>
5. Harvard University. (2019). Why you should care about your core. [Les raisons pour lesquelles vous devriez vous préoccuper de votre tronc.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/fcm4bes>