

FEMME ENCEINTE

Spécificité renforcement femme enceinte :

- on évitera les exercices de compression abdominale tels que les squats, la presse oblique, les exercices d'abdos classique
- on évitera tous les exercices isométriques pouvant bloquer la respiration et entraîner un faible afflux de sang au fœtus.
- le poids du corps étant augmenté vers l'avant au niveau de l'abdomen et de la poitrine, un travail de renforcement des fixateurs d'omoplate est à privilégier (développé épaules, tirage nuque, pull-over pieds relevés...). Attention à l'oiseau puisque qu'on bannira l'appui ventral et que la position sans support sera difficile à maintenir.
- pour le travail d'endurance, on évitera le tapis en raison des chocs et le vélo assis sera intéressant surtout si on peut bien incliner le siège à l'arrière (attention, le pédalage devient impossible en fin de grossesse)
- des exercices de respiration seront intéressants pour tonifier le transverse de l'abdomen et préparera aussi favorablement l'après-grossesse
- enfin les étirements seront aussi importants, notamment au niveau des ischio-jambiers et des psoas pour essayer de limiter la lordose lombaire.

Proposition d'exercices :

Bas du corps :

- Chaise (bien avoir dos plaqué contre le mur)
- Pont fessier
- Exercices pour fessiers en quadrupédie (abduction, extension)

Sangle abdominale :

Exercices de respiration :

- dos creux, dos rond (à genoux)
- plaquer dos au sol - relâcher sur respiration
- gonfler creuser
- relevés de bassin 1 jambe

Lombaires :

Good morning en évolution (chaise puis debout)

Mains sur la tête => bras tendus => bras tendus + baton ou élastique...

Haut du corps :

- triceps : poussée sur bras partenaire, extension arrière ou nuque avec bouteille...
- fixateur d'omoplates et épaules : développé (baton, élastiques, opposition partenaire), oiseau (assis buste penché avec ou sans charge), pull over 1 bras, 2 bras (opposition partenaire, bouteille)
- pectoraux : écartés en amplitude assis ou allongé

Etirements :

- Adducteurs (à genoux)
- Psoas et droit antérieur (en fente sol ou chaise)
- Ischios (sur le dos)
- Pectoraux (avec mur ou au sol)
- Dorsaux (debout ou assis)
- Flanc (obliques, dorsaux)