

DEFI PHYSIQUE : « La planche!»

Pour cette quatrième action, nous vous proposons un nouveau défi physique - un exercice de renforcement musculaire qui s'adresse à tous!

Faire « la planche le plus longtemps possible ! ».

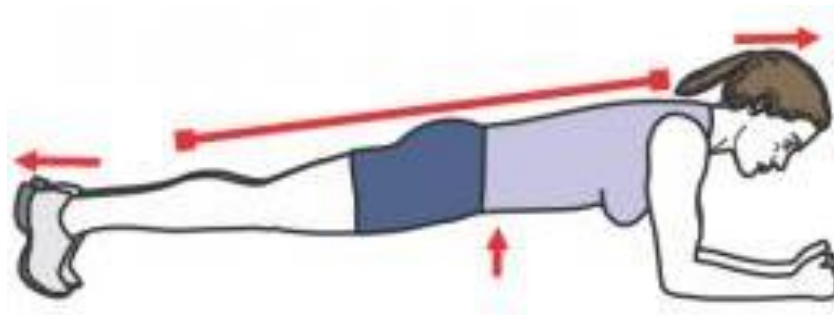
Les biens faits de cet exercice de la planche.

Cet exercice dit de la planche est un excellent exercice de renforcement musculaire. Il permet :

- De renforcer les grands groupes musculaires, abdominaux, dos, épaules, bras, ischio jambiers, muscles du cou, fessiers !
- De diminuer le risque de blessures au dos et à la colonne vertébrale.
- D'augmenter le métabolisme de base du corps par l'énergie demandée.
- D'améliorer la posture en renforçant les muscles nécessaires au soutien.

Comment faire l'exercice de la planche ?

Après un petit échauffement personnel, vous pourrez vous positionner !



1. Mettez-vous dans la position de la planche (comme sur l'image ci-dessus). Vos avant-bras et vos orteils touchent le sol.
2. Maintenez votre torse droit et rigide. Votre corps doit former une ligne complètement droite, des oreilles aux orteils.
3. Votre tête est détendue dans l'axe du corps ; les yeux vers le sol.
4. Maintenez cette position le plus longtemps possible !

5. **Votre dos ne doit pas être courbé ou cambré.** Par conséquent, ne laissez pas votre ventre descendre vers le sol ni vos hanches monter vers le plafond !

6. N'oubliez pas de respirer ! Respirez et expirez longuement et avec régularité.



Une motivation ! Essayez de battre le record du monde détenu par George Hood 10h 10 minutes et 10 secondes !

Et vous, combien de temps tenez-vous ?

- Moins de 1 minute : faible.
- Entre 1 à 2 minutes : moyen.
- Entre 2 à 3 minutes : bon.
- Entre 3 à 5 minutes : très bon.
- Plus de 5 minutes : excellent !

Plus qu'une chose à faire, la planche !

Nous comptons sur vous pour vous évaluer ! N'hésitez pas à envoyer un petit message au professeur « asvbdjudo.leprof@gmail.com » pour lui faire part du temps que vous avez réussi !

Nous établirons un petit classement de vos performances !

Nous vous souhaitons une bonne semaine et rendez-vous prochainement pour l'action 5 ASVBD JUDO – Action confinement qui sera un rendez-vous gourmand!

S'portez-vous bien...

Pour l'ASVBD JUDO

Jp delarue

BONUS

Pour ceux qui veulent se tonifier et profiter des bienfaits de cet exercice, voici un programme de 5 minutes à faire chaque jour !



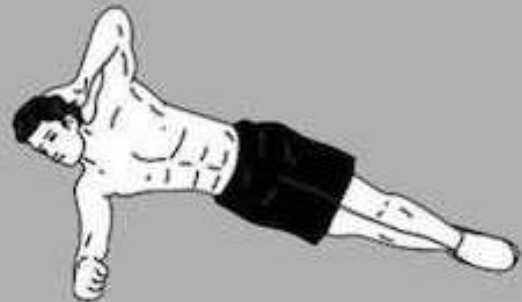
1:00 La planche commune



0:30 La planche
sur les avant-bras



1:00 La planche lever de jambe
30 sec pour chaque jambe



1:00 La planche latérale
30 sec de chaque côté



0:30 La planche commune



1:00 La planche
sur les avant-bras