

## Muscler les abdominaux

### Quelques repères anatomiques

Les abdominaux sont les muscles de la paroi antéro-latérale de l'abdomen. Ils comprennent quatre muscles de chaque côté :

- Le grand droit de l'abdomen ;
- Le grand oblique ;
- Le petit oblique ;
- Le transverse (muscle plus profond).

### A quoi servent-ils ?

Ils maintiennent les viscères et sont fléchisseurs du tronc. Ils protègent les muscles internes lors d'efforts intenses. Ils encaissent aussi une partie des pressions et surtout soulagent la colonne vertébrale. Ils participent enfin au maintien de la sangle abdominale qui relâchée ou insuffisamment musclée entraîne des problèmes.

Cette série d'exercices est adaptable à chacun. Vous pouvez l'effectuer chez vous en toute sécurité sur un tapis de gym.

### Exercice n°1 : légère flexion

**Position de départ :** couché dorsal (allongé sur le dos), jambes fléchies, pieds au sol (largeur des hanches).

Deux possibilités se présentent : soit vous posez vos deux mains derrière la tête (vos mains ne sont là que pour soutenir votre tête, vous ne devez pas tirer dessus), soit bras tendus devant (en direction des genoux).



**Exécution de l'exercice :** léger relevé de buste (décollement des épaules) en expirant et en gardant les lombaires plaquées au sol. Inspirez quand vous revenez à la position de départ.

Muscles travaillés : les grands droits de l'abdomen.

Faites quatre séries de 20 répétitions, voire plus si vous êtes très entraîné.

Accordez vous 10 secondes de repos entre chaque série ou plus si vous débutez.

### Exercice n°2 : le relevé de buste complet

C'est un exercice d'un niveau avancé.



**Position de départ :** couché dorsal (allongé sur le dos), jambes fléchies, pieds au sol (largeur des hanches).

Deux possibilités se présentent : soit vous placez vos mains au niveau des tempes (ne pas bloquer les mains derrière la tête pour ne pas compenser avec le cou), soit vous gardez vos bras tendus au sol en avant (cela facilitera la réalisation du mouvement en montant).

**Exécution de l'exercice :** décoller et enrôler progressivement la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, garder le menton rentré tout au long de l'exercice. Monter en soufflant et en rentrant le ventre. Inspirer en revenant à la position de départ mais sans reposer les épaules.

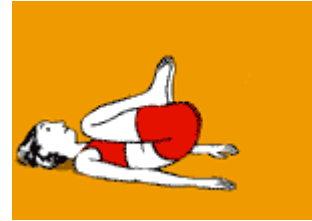
Muscles travaillés : les grands droits de l'abdomen, les grands obliques et les petits obliques.

Faites quatre à six séries de 12 à 20 répétitions selon vos capacités physiques.

### Exercice n°3 : enroulement vertébral

**Position de départ** : couché dorsal (allongé sur le dos), jambes fléchies sur la poitrine, bras au sol en avant.

**Exécution de l'exercice** : en expirant, décoller le bassin et enrouler le bas du dos (seulement une partie de la colonne vertébrale) en gardant les jambes fléchies et collées sur la poitrine. Inspirer en revenant à la position de départ sans reposer les pieds au sol afin de ne pas cambrer le dos.



Muscles travaillés : mouvement localisé sur la partie basse des abdominaux.

Faites six séries de 20 répétitions et même plus si vous avez de bons acquis. S'accorder 10 secondes de repos entre chaque série si vous débutez.

### Exercice n°4 : rapprochement du train supérieur et du train inférieur (bas et haut du dos).



**Position de départ** : couché dorsal (allongé sur le dos), jambes fléchies sur la poitrine, mains derrière la tête (sans tirer sur la nuque) ou au niveau des tempes.

**Exécution de l'exercice** : en expirant rapprochement des deux segments, c'est-à-dire, décollement simultanée du bas du dos et des épaules. Inspirer en revenant à la position de départ sans reposer les pieds au sol.

Muscles travaillés : les grands droits de l'abdomen, les obliques et les insertions basses des abdominaux.

Faites six séries de 20 répétitions, toujours selon vos possibilités. Ne pas hésiter à s'accorder 10 secondes de repos entre deux séries.

### Exercice n°5 : inclinaison et flexion rotation

**Position de départ** : couché dorsal (allongé sur le dos), jambes fléchies sur la poitrine en gardant l'angle formé par les cuisses et les mollets. Les lombaires restent collées au sol. Main droite fléchie derrière la tête, bras gauche tendu au sol dans le prolongement de l'épaule.

**Exécution de l'exercice** : en expirant le coude droit vient toucher le genou gauche. Le bas du dos reste collé au sol. Changer de côté.

Muscles travaillés : les grands et petits obliques.



Faites quatre séries de 20 répétitions sur chaque côté.

Autre possibilité : réaliser le même exercice, mais en gardant les jambes fléchies et les pieds au sol.