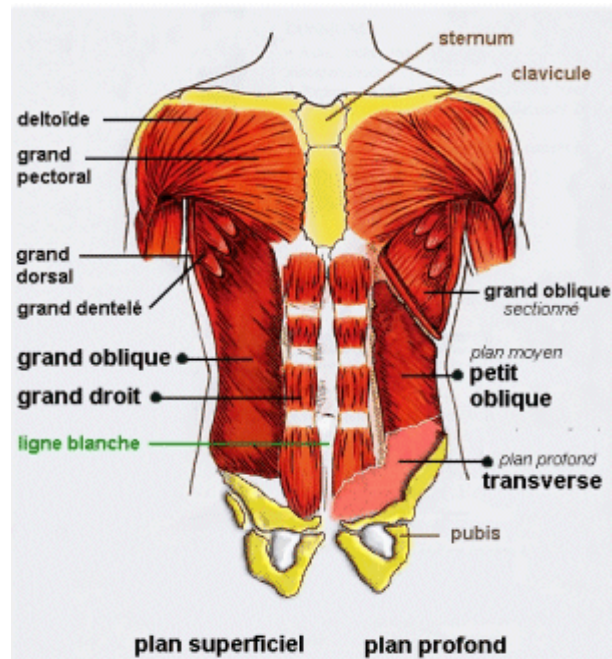


Les muscles de l'abdomen (abdominaux)

On distingue 4 muscles abdominaux :

- **le grand droit** (les "tablettes de chocolat" des adeptes de la musculation et du body-building)
- **le grand oblique de l'abdomen** muscles superficiels
- **le petit oblique** muscle interne
- et **le muscle transverse**, très profond, que l'on étire par la respiration profonde.

Ces muscles ont pour fonction principale de maintenir et protéger les viscères et de rapprocher le bassin du tronc. Ils permettent également la rotation du tronc et son inclinaison latérale.



Les abdominaux sont INDISPENSABLES pour la course à pied

Même si on ne le ressent pas vraiment, ils permettent lorsqu'ils sont bien musclés de remonter le bassin vers le haut et de gagner la partie haute du corps.

Avoir une faiblesse au niveau des abdominaux, implique déjà qu'à l'impact, vous avez les fessiers qui partent en arrière par rapport au haut du corps et vous allez "**trop amortir**" ou plutôt "**absorber**" une bonne partie de l'énergie que vous dépensez pour avancer.

Alors que de bons abdos permettent à la foulée d'être aérienne et dynamique.

Un petit test simple : courez 200 mètres au sprint et vous allez voir que vous n'allez pas réussir à maintenir votre bassin et que vous allez être désuni si votre ceinture abdominale est faible.

De plus, les coureurs qui aiment principalement les bosses ou faire de la côte connaissent pertinemment l'importance d'une sangle abdominale renforcée.

Quand on pense aux groupes musculaires actifs en course à pied les abdominaux ne viennent pas spontanément à l'esprit. Et pourtant, ils devraient.

Ces muscles sont directement impliqués dans le bon positionnement du bassin et le maintien de la colonne. Ils conditionnent de ce fait toute notre efficacité gestuelle. Un bon gainage permet ainsi d'acquérir une foulée efficace et/ou une bonne détente. On rebondit sur ses appuis de manière optimale. Avec un corps flasque, en revanche, on gaspille son énergie sans produire la moindre performance.

Les abdos sont d'une importance capitale. Maintien du dos, ils encaissent une partie des chocs des foulées.

L'autre fonction essentielle de la ceinture abdominale est la transmission des chaînes musculaires propulsives entre membres supérieurs et inférieurs.

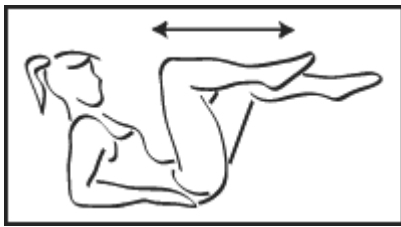
En course à pied les abdominaux interviennent dans la transmission de l'élan produit par les membres supérieurs sur la foulée, en accentuent ainsi la propulsion. La ceinture abdominale contribue à améliorer l'équilibre et stabiliser les chaînes musculaires croisées.

Enfin, certaines méthodes de renforcement abdominal permettent d'améliorer la proprioception de ces muscles et du bassin, avec un effet positif sur la coordination motrice, et par conséquent sur la performance.

Source des exercices : <http://www.easygym.com/Default.htm>

Source article :

<http://www.passioncourseapied.fr/article.php?sid=375&mode=thread&order=0&thold=0>



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen.

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont parallèles au sol, effectuez un mouvement de va-et-vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit. Cet exercice appelé "le pédalo" travaille vos abdos (grands droits abdominaux).

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos abdos).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille).

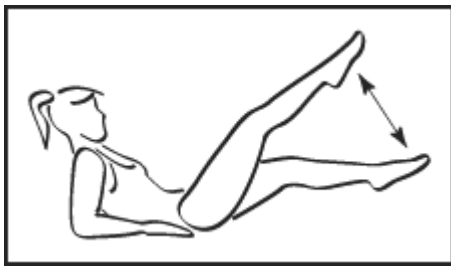
Ce que vous devez faire : En appui sur les fesses, genoux pliés, les pieds sont posés au sol, le buste est incliné. Tout en gardant le buste incliné effectuez des rotations du buste avec les bras tendus de gauche à droite (ne reposez pas le dos au sol pendant l'exécution de vos mouvements). Les bras doivent passer au-dessus des genoux.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois à gauche, une fois à droite.

Cet exercice travaille vos abdominaux ainsi que vos obliques (tour de taille).

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



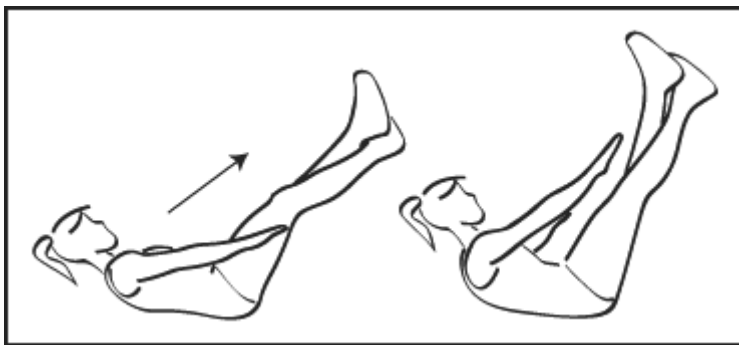
Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen.

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues. Effectuez un mouvement de battement du bas vers le haut (sans reposer le pied au sol).

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois la jambe gauche, une fois la jambe droite. Cet exercice appelé "les ciseaux" travaille vos grands droits abdominaux.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

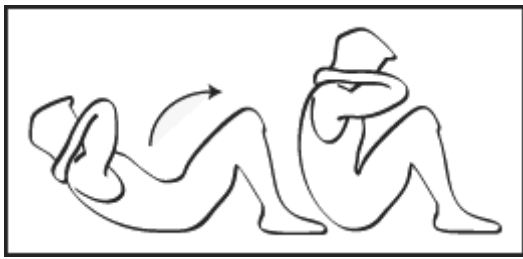
Ce que vous devez faire : Allongé(e) le dos au sol, les jambes sont tendues, les pieds croisés et les bras sont tendus légèrement décollés du sol (environ 10 cm). En relevant le buste venez toucher les pieds avec les mains.

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol puis recommencez cet exercice.

Précautions : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre les pieds avec les mains. Montez le plus haut possible puis redescendez progressivement le dos au sol.

Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vos abdominaux se renforceront.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol.

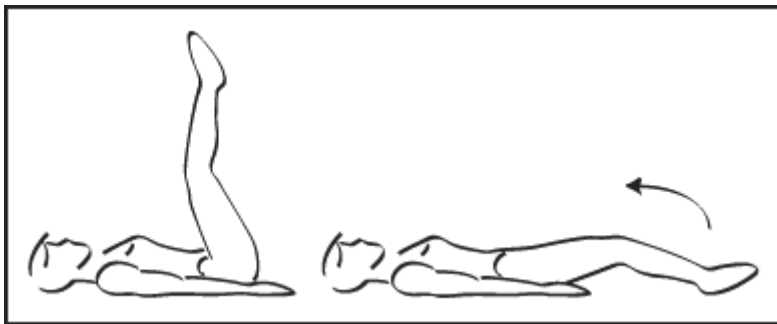


Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Le dos et les pieds en appui sur le sol, les mains derrière la nuque. Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Lors de la montée du mouvement ne tirez pas sur la nuque avec les mains car cela pourrait provoquer une blessure au niveau des vertèbres cervicales. Pour éviter ce problème, vous pouvez garder les bras tendus le long du corps pour effectuer ce mouvement.

Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement les dos. Pour compliquer ce mouvement et le rendre encore plus efficace ne reposez pas complètement le dos lorsque vous redescendez.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le buste monte en direction des genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et surélevées de 5 à 10 cm environ. Relevez les jambes en amenant les genoux vers le buste jusqu'à ce qu'elles forment un angle de 90° environ avec le buste.

Réalisez vos mouvements lentement et progressivement.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les jambes montent et inspirez (gonfler les poumons) lorsqu'elles redescendent au sol.



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille)

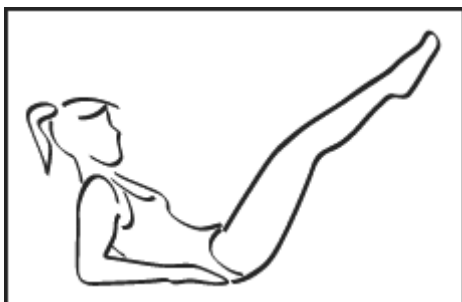
Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, les pieds croisés et les mains derrière la nuque. En décollant le dos du sol soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit.

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (soulevez l'épaule droite et amenez le coude droit en contact du genou gauche).

Précautions : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre le genou avec le coude en forçant et en tirant sur la nuque avec les mains.

Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vos abdominaux se renforceront, l'exercice vous paraîtra plus facile à réaliser.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le coude monte en direction du genou et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend à la position de départ.

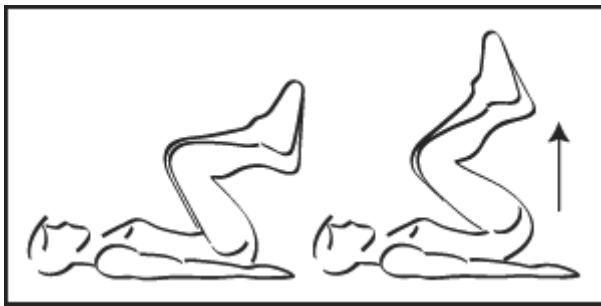


Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues et forment avec le sol un angle d'environ 60°.

Gardez la position 10 secondes et descendez les jambes de 10 cm. Gardez à nouveau la position 10 secondes. Redescendez encore les jambes jusqu'à ce qu'elles soient en position statique et surélevées de 10 cm par rapport au sol et gardez cette position le plus longtemps possible (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de la sangle abdominale).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement. Surtout ne bloquez pas votre respiration.

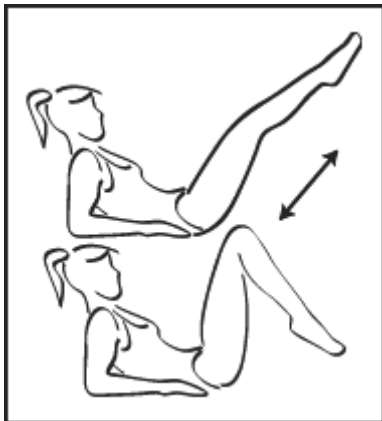


Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et les pieds sont croisés. Les paumes des mains contre le sol.

Soulevez le bassin et montez les genoux le plus haut possible tout en gardant le milieu du dos au contact du sol, décollez votre mouvement au niveau des lombaires seulement (bas du dos).

Redescendez lentement et progressivement les genoux pour que les lombaires reposent au sol.

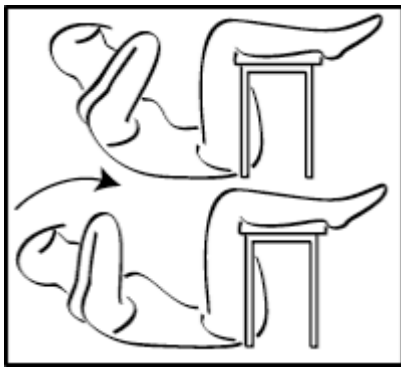
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous montez les genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les avant-bras posés au sol le long du corps. Les mains vers les fesses. Les genoux et jambes sont pliés, les pieds en direction des fesses. Etendre complètement les jambes puis revenez lentement à la position de départ en pliant les jambes.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les jambes et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

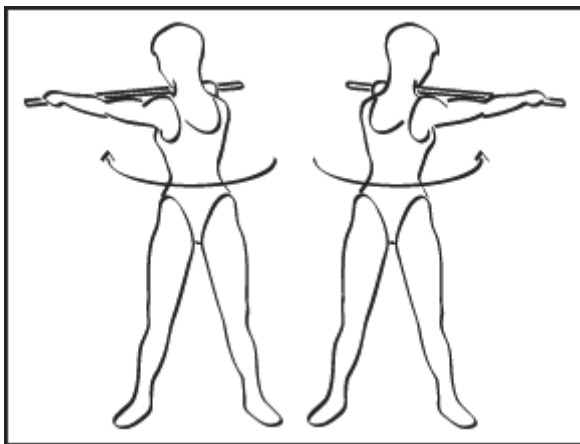


Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le sol, les mains croisées derrière la tête, les épaules légèrement décollées du sol (au niveau du haut du dos), les cuisses et les jambes forment un angle droit (90°), les jambes sont posées sur un banc plat.

Relevez le buste en amenant la poitrine vers les cuisses (le plus haut possible) et revenez lentement à la position de départ en déroulant progressivement le dos (sans le reposer complètement au sol).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol.



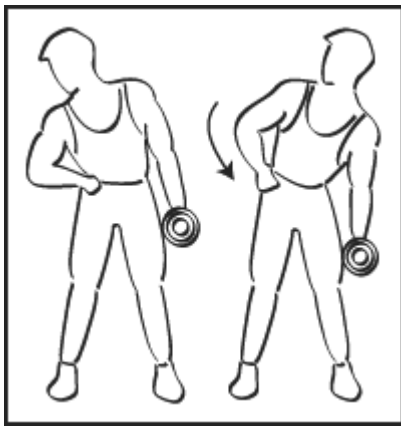
Muscles sollicités : Obliques (muscles de la taille)

Ce que vous devez faire : Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant vous. Effectuez une rotation du buste du côté gauche.

Revenez à la position de départ et recommencez le mouvement du côté droit.

Faites cet exercice à votre rythme pendant 3 à 5 minutes. Cet exercice travaille vos obliques et affine votre taille.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles sollicités : Petit et grand oblique (muscles de la taille)

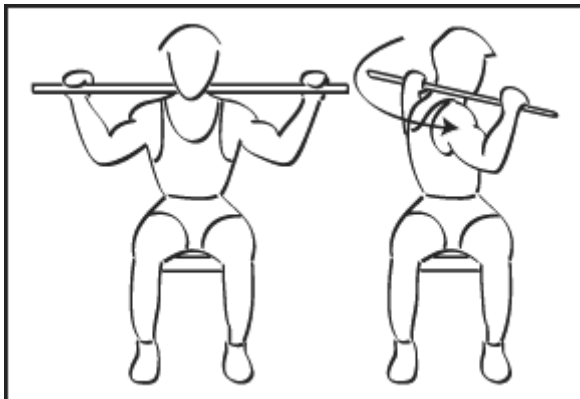
Ce que vous devez faire : Debout, les pieds écartés, la main droite sur la taille, un haltère dans la main gauche, le bras gauche tendu.

Inclinez le buste du côté droit en descendant le plus bas possible.

Remontez le buste et descendez le plus bas possible du côté gauche.

Cet exercice travaille vos obliques et affine votre taille.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles sollicités : Petit et grand oblique

Ce que vous devez faire : Assis(e) sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois (pour les plus entraînés(es), vous pouvez prendre une barre d'haltère) en appui sur les épaules.

Faites des rotations (1 fois à gauche, 1 fois à droite) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.