

Se sculpter des abdos en acier

Des tablettes de chocolat...

Un ventre plat et musclé. Plus de petits bourrelets qui débordent du pantalon : le rêve ! Mais est-il possible de l'obtenir tautrement qu'en s'astreignant à de lassantes et répétitives séries d'abdominaux chaque jour ?

Hélas, il n'y a pas de miracle, à cet égard, des abdominaux en béton demandent un peu d'efforts. On ne muscle pas le ventre en restant assis devant la télé...

Quelques repères anatomiques, pour commencer :

Les abdominaux sont les muscles de la paroi anté-ro-latérale de l'abdomen. Bref, de part et d'autre, ils comprennent en réalité quatre muscles : le grand droit de l'abdomen, le grand oblique, le petit oblique et le transverse (muscle plus profond). Les abdos ont une fonction, autre qu'esthétique : 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, peut entraîner divers problèmes. Pour entretenir ce capital, pas besoin nécessairement de vous inscrire dans une salle de sport ou de vous laisser tenter par un appareillage spécifique plutôt onéreux, dont on vous aurait vanté les mérites à la télévision. Un

tapis sur le sol suffit.

Exercice n°1 : légère flexion

Vous démarrez l'exercice allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, écartés à la largeur des hanches. Soit vous posez vos deux mains derrière la tête, soit vous gardez les bras tendus devant, en direction des genoux.

Vous effectuez alors un léger relevé de buste en expirant, sans décoller les lombaires et le coccyx du sol. Inspirez quand vous reprenez la position de départ.

Avec cet exercice, vous travaillez les muscles grands droits de l'abdomen. Idéalement, pratiquez par quatre séries de 20 répétitions, avec un léger délai de vingt secondes entre chaque série.

Attention ! Une erreur régulièrement commise et qui décourage beaucoup de pratiquants consiste à tirer sur la nuque avec les mains lors du relevé. Or, les mains placées derrière la nuque servent juste à soutenir. Si vous tirez, vous allez vous occasionner de solides douleurs cervicales ! Un truc utile : fixez un point au plafond quand vous effectuez la flexion en avant.

Exercice n°2 : le relevé de buste complet

Vous passerez à cet exercice plus difficile une fois que vous serez déjà un peu habitué. En position de départ, placez-vous de la même façon que pour l'exercice précédent. Les mains restent cette fois posées au niveau des

tempes (et non dans la nuque) ou alors vous gardez les bras tendus en avant (ce qui facilite le mouvement). Décollez progressivement la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, tout en gardant le menton rentré tout au long de l'exercice. Toujours monter en expirant et en rentrant le ventre. Inspirez en revenant à la position de départ mais sans reposer les épaules.

Vous travaillez de la sorte les grands droits de l'abdomen, les grands obliques et les petits obliques.

Faites quatre à six séries de 1 à 20 répétitions selon vos capacités.

Exercice n°3 : l'enroulement vertébral

La position de départ varie : allongé sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine, bras au sol en avant. En expirant, décollez le bassin et enroulez le bas du dos (seulement une partie de la colonne vertébrale) en gardant les jambes fléchies et collées sur la poitrine. Revenez à la position de départ en expirant et sans reposer les pieds au sol afin de ne pas cambrer le dos.

Vous travaillez la partie basse des abdominaux. Faites six séries de 20 répétitions et même plus si vous en avez les capacités.

Exercice n°4 : inclinaison et flexion rotation

Position de départ identique, jambes fléchies sur la poitrine. Les lombaires restent bien collées au sol. Gardez la main droite fléchie derrière la tête et le bras gauche tendu au sol dans le prolongement de l'épaule.

En expirant, le coude droit vient toucher le genou gauche. Le bas du dos ne bouge pas ! Alternez de côté et travaillez de la sorte grands

et petits obliques.

Faites quatre séries de 20 répétitions sur chaque côté.

L'exercice peut être réalisé en gardant les jambes fléchies et les pieds au sol.

Exercice n°5 : le relevé de buste

Position de départ : toujours en couché dorsal, jambes fléchies sur la poitrine, les lombaires collées au sol. Mains posées derrière la tête ou au niveau des tempes. Expirez et décollez les épaules en enroulant le dos pour essayer de toucher les genoux avec la tête. Inspirez en déroulant le buste vers le sol sans poser les épaules. Cet exercice localise l'effort sur les

grands droits de l'abdomen, mais aussi sur les obliques.

Effectuez quatre séries de 10 à 20 répétitions selon vos possibilités.

Ces cinq exercices, répétés régulièrement, devraient vous permettre progressivement de (re)muscler votre ventre.

Attention, dans le cas des abdos, comme pour autre entraînement sportif, évitez d'en faire trop, établissez des pauses entre chaque exercice. Et surtout respectez bien les consignes de placement et de respiration. Ne pas chercher à aller vite, mais plutôt à privilégier la qualité de l'effort. Si vous débutez, faites les exercices trois fois par semaine. Très rapidement, avec un peu d'entraînement, votre rythme va augmenter, cela va vous paraître de plus en plus facile et vous pourrez passer à cinq fois par semaine. N'hésitez pas à travailler en cadence sur une musique qui vous motive !

Enfin, chassons les idées fausses : travailler les abdos intensivement ne va pas vous faire perdre la graisse sur le ventre. En effet, vous pouvez avoir de bons abdos... et une couche graisseuse par-dessus ! Pensez alors à compléter votre entraînement par un travail d'endurance (vélo, course...). C'est pareil pour le travail des obliques, afin d'éliminer la graisse autour de la taille. Enfin, si vous avez beaucoup de ventre, c'est plus le travail du muscle transverse, en effectuant des respirations abdominales (comme au yoga), qui va contenir l'estomac. Un dernier point important : comme pour tout travail musculaire, pensez à étirer vos abdominaux à la fin de chaque entraînement. Allongé sur le dos, étendez les bras derrière la tête et étirez vous comme si vous vouliez vous allonger de quelques centimètres.