

## **La clé pour un ventre plat par la respiration**

Nous sommes souvent confrontés au fitness au problème du ventre rond et souvent chez des personnes minces et bien entraînées. La clé de ce phénomène n'est pas insoluble et il est possible de le comprendre par un peu de physiologie musculaire.

Le muscle incriminé est le muscle transverse de l'abdomen. Il constitue la couche la plus profonde de la musculature abdominale, il sert à tenir les viscères en place et à maintenir la pression abdominale. Il joue un rôle important dans le modelage de la taille.

Le relâchement de la paroi abdominale est plus fréquent et plus précoce chez la femme que chez l'homme, les grossesses en sont la cause principale, mais l'inactivité va accentuer ce processus, et le poids des viscères effectue, de plus, une poussée constante vers l'extérieur.

Le muscle transverse est un muscle large, peu structuré et qui ne peut pas se travailler d'une façon traditionnelle. Si vous faites vos abdominaux, les obliques et les grands droits, qui constituent la couche extérieure sont sollicités, mais pas le transverse...

Alors pour le travailler, vous allez devoir réapprendre à respirer et à essayer de ressentir la région de votre ventre.

Le diaphragme est le muscle de l'inspiration, le transverse est le muscle de l'expiration, et c'est seulement au moment où vous chassez l'air et que le thorax se rétrécit, qu'il va se tonifier.

A la fin de chaque cours de stretching, on travaille la respiration et l'expiration, et la façon la plus simple de comprendre cet exercice est de vous le faire tester.

Tout d'abord, vous vous couchez sur le dos, les jambes fléchies, les pieds posés par terre et les mains sur l'estomac.

1. vous faites une inspiration abdominale, vos mains doivent se soulever
2. vous expirez en chassant complètement l'air de l'estomac (imaginez une presse sur votre estomac, l'expiration est bruyante et dure environ 15 secondes)
3. vous constatez, en tâtant votre taille, que les muscles sont contractés et toniques, et vous tenez la contraction environ 15 secondes. L'exercice ne se fait pas en retenant la respiration, vous utilisez encore la partie supérieure des poumons.

L'idéal est d'effectuer cet exercice plusieurs fois par jour mais pas plus de 3 respirations à la fois, en effet, comme il s'agit de respiration profonde, il est possible que vous puissiez ressentir un léger vertige(hyper-oxygénation).

Vous pouvez le faire le matin, en regardant la télé, n'importe quand, mais bien-sûr jamais au volant!

Cet exercice est simple, pas pénible ni contraignant et en quelques mois, voire en quelques semaines les résultats sont parfaitement visibles :

- Quelques centimètres en moins à la taille
- Moins de problèmes de constipations
- Une meilleure tenue du buste et peut-être moins de problèmes de lombalgies.

Si vous avez besoin de plus d'explications, je suis à votre disposition et tout à fait disposée à vous aider.

Nelly Bornand