

Les Abdominaux

La paroi abdominale doit faire face à la conjugaison de deux types de forces :

1. la pesanteur et
2. l'écrasement des organes par l'abaissement du diaphragme à l'inspiration.

Evidemment, le fait de se tenir constamment en position debout ou assise soumet les ligaments suspenseurs à de fortes tensions, à la longue, ils se distendent. A partir de là, il paraît assez normal que le temps entraîne des petits changements morphologiques. On peut néanmoins limiter l'ampleur du décrochage.

Notamment, en évitant tout simplement les situations de surpression abdominale ! et donc les exercices mettant fortement à contribution les grands droits (type crunch).

Les accouchements ou la constipation chronique constituent une autre situation de surpression abdominale qui met à mal le réseau ligamentaire, voire provoquent des descentes d'organes.

Dans les exercices classiques pour les grands droits (plaque de chocolat) où l'on fléchit le corps sur les jambes repliées après avoir coincé les pieds ou les jambes, la pression dans la cavité abdominale grimpe en flèche ! Celle-ci sera inévitablement poussée vers l'avant sous la pression des organes et le ventre bombe! (Valable aussi pour les hommes).

En clair, on provoque le phénomène contre lequel on entend lutter.

Conscient de cette ambiguïté, un nouveau courant de gymnastique douce prône la réalisation d'exercices abdominaux dit "hypopressifs", qui n'augmentent pas la pression à l'intérieur de l'abdomen, voire qui la diminuent

En résumé, il est important de garder une sangle abdominale musclée, mais pour une femme, il convient particulièrement d'axer le travail sur la partie basse du "grand droit", les "obliques" (petits en grands) ainsi que les "transverses"

EN CAS DE SOUCIS, PROBLEMES OU AUTRES

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE DEMANDER AUX MONITEURS ET MONITRICES QUELS EXERCICES CHOISIR,

ENSUITE L'IDEAL EST DE FAIRE LES COURS SUIVANTS .

LE LUNDI MATIN : LE STRETCHING

LE VENDREDI MATIN : TONIC SENSATION

REGLES A OBSERVER SI VOUS TRAVAILLEZ LES GRANDS DROITS, EN COURS OU EN SALLE DE MUSCULATION :

EN ETANT COUCHE SUR LE DOS :

1. SERRER LES FESSES ET LES GARDER FORTEMENT SERREES TOUT DU LONG DE L'EXERCICE
2. CONTRACTER LE PERINEE ET L'ANUS OU SOUS LES TESTICULES POUR LES HOMMES
3. FAIRE UNE EXPIRATION ABDOMINALE POUR METTRE LES TRANSVERSES SOUS TENSION ET ENSUITE SEULEMENT :
4. MONTER LA TETE ET LES EPAULES, EN REGARDANT LE PLAFOND
5. CONTROLER VOTRE VENTRE, IL NE DOIT PAS « GONFLER »

LES PERSONNES SOUFFRANTS DU DOS DEVRAIENT EGALEMENT FAIRE LEURS ABDOMINAUX SELON CETTE METHODE.

LES EXERCICES DE STABILISATION DEVRAIENT ETRE FAITS A CHAQUE SEANCE D'ABDOMINAUX.