

## Anatomie de la ceinture abdominale

En matière d'exercice physique, il est toujours judicieux de connaître, au moins un peu, les principes de fonctionnement biomécaniques sous-jacents. Rassurez-vous, il s'agit toujours pour vous de développer une superbe ceinture abdominale et non de vous préparer à passer un brevet d'état d'éducateur sportif...

Cet article va vous aider à mieux comprendre comment les abdos fonctionnent et du coup, vous les travaillerez de façon bien plus efficace. Nous allons faire rapidement le tour des principaux muscles qui composent la ceinture abdominale et nous verrons ensuite comment les faire travailler et se développer.

(Note pour les filles: Même si vous ne souhaitez pas forcément développer vos muscles abdominaux et que vous recherchez plutôt un ventre plat, il vous faudra tout de même tonifier la ceinture abdominale.)

La fonction des muscles abdominaux est de rapprocher le torse et les jambes. Par une contraction musculaire on peut alors se pencher, ou plus précisément, se plier.

Là où interviennent plus ou moins certaines parties de la ceinture abdominale est fonction de la direction vers laquelle vous vous penchez. Une flexion de face, comme dans l'exercice du crunch, travaille principalement le grand droit. Alors que flexions latérales ou rotations mettent principalement l'accent sur les obliques.

Un carré ou toute la tablette ?

Peut être serez-vous surpris(e) d'apprendre que la "plaquette de chocolat" n'est en fait qu'un seul et même muscle. En effet, le grand droit ne doit ses séparations en "petits carrés" qu'aux intersections tendineuses qui le croisent, verticalement et latéralement (voir illustration ceinture abdominale).

Cela signifie-t-il qu'on ne peut travailler que l'ensemble du muscle en une seule fois ? Qu'en est-il des exercices pour travailler le bas du ventre alors ?

Du point de vue anatomique, comme je viens de vous l'expliquer, le grand droit n'est qu'un seul muscle. C'est pourquoi nombreux sont ceux qui proclament qu'on ne peut pas cibler une partie "haute" ou "basse" des abdos. Que chercher à isoler le bas du ventre est illusoire... je répondrai à cette question dans un prochain article...

Exemples d'exercices en fonction du muscle ciblé

Le grand droit

Comme expliqué plus haut, le grand droit est le muscle qui forme la tablette de chocolat. Si vous voulez une belle ceinture abdominale, voici quelques exemples d'exercices qui sollicitent particulièrement le grand droit:

Le Crunch et ses variantes

crunch à la poulie haute  
ou à la machine à crunch

Le relevé de jambes et ses variantes

relevé de jambes suspendu  
relevé de jambes sur un banc  
relevé de jambes allongé au sol

Le grand dentelé

Ce muscle se travaille rarement volontairement, il est stimulé durant la plupart des exercices abdominaux normaux et de plus il reçoit également une bonne demande lors d'exercices de musculation de pectoraux.

Le grand oblique (voir l'image ceinture abdominale).

Flexions latérales en tenant un poids

Rotations avec barres ou bâton sur les épaules

Rotations en tenant un poids devant soi  
Crunchs avec rotations vers les cotés  
Machine spécifique pour rotation de buste

## About the Author

Auteur du site <http://www.01abdominaux.com>, votre arme secrète pour des abdominaux exceptionnels. Ce magazine gratuit vous montre comment avoir des abdos en béton grâce aux meilleurs exercices abdominaux de musculation et de fitness. Mais aussi comment éliminer la graisse et effacer les bourrelets qui cachent vos muscles [abdominaux](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)