

## Comment muscler vos abdominaux à la maison

Si vous êtes inscrit(e) dans une salle de musculation, l'un des professeur vous a sûrement déjà montré un ou plusieurs exercices classiques d'abdominaux. Vous avez à votre disposition ces machines qui permettent de travailler la zone abdominale, plus ou moins efficacement. Enfin vous pouvez également pratiquer un de ces cours collectifs d'abdos-fessiers...

Mais quels sont réellement les meilleurs exercices à pratiquer pour renforcer vos abdominaux, le savez-vous ? Connaissez vous les quelques mouvements qui vous permettent de travailler de façon certaine toute la zone abdominale, et ce, quelque soit l'endroit où vous vous trouvez ?

Vous n'avez pas besoin d'être inscrit(e) dans une salle de musculation pour travailler vos abdominaux. De nombreuses personnes préfèrent s'entraîner à leur rythme, sans avoir à attendre que les tapis de sol ou les machines soient disponibles. Cet article vous montre comment renforcer votre ventre grâce à ces exercices abdominaux à faire à la maison.

Parmi la foule d'exercices que peuvent vous proposer les professeurs de sport et les magazines spécialisés, voici les 4 exercices que je vous recommande de pratiquer. (Si vous ne possédez pas la méthode Abdominaux Synerflex, ces exercices abdominaux seront déjà d'une aide précieuse pour renforcer et tonifier votre ventre. En revanche, si vous possédez la méthode, vous avez déjà en votre possession les exercices les plus efficaces.)

### Relevés de jambes

#### Sur le sol - version facile

Cet exercices est l'un des plus classiques pour travailler les abdominaux du bas. Si vous êtes inscrit dans une salle de musculation, vous avez forcément déjà vu quelqu'un pratiquer cet exercice abdominal. Si vous le réalisez correctement, le relevé de jambes peut s'avérer très utile.

Allongez vous sur le dos et placez vos mains sous vos fesses. Arrondissez légèrement le bas du dos pour toujours éviter de vous cambrer. Soulevez la tête du sol durant tout l'exercice.

Inspirez au début et soufflez en effectuant le mouvement.

Gardez les jambes semi-fléchies durant tout l'exercice. Une des erreurs les plus communes est de tendre complètement les jambes. Cela stresse inutilement le bas du dos.

Le but est de soulever et de ramener les genoux vers vous tout en décollant de quelques centimètres le bas du dos. Maintenez la position contractée 1 à 2 secondes et revenez à la position de départ.

Gardez à l'esprit que pour cet exercices, ce n'est pas le mouvement des jambes qui compte, mais le soulèvement du bassin.

Réalisez 2 à 3 séries de 15 / 20 répétitions assez lentes.

### Relevés de jambes suspendu

#### Difficulté augmentée

Le but de cet exercices abdominal est le même que celui du relevé de jambe sur le sol. Cependant, comme vous allez lutter contre la gravité pour lever les jambes, cette version est plus difficile.

Accrochez vous à un support de façon à être suspendu(e) dans le vide (à quelques centimètres du sol quand même...). De la même façon que dans le relevé de jambes au sol, rapprochez vos genoux de vous. Arrondissez bien le dos et effectuez l'exercices en mettant l'accent sur " l'enroulement " du bassin vers le haut. Le mouvement des jambes lui-même n'est pas important, car c'est principalement le muscle psoas-iliaque qui le permet. Concentrez vous sur le soulèvement du bassin en vous focalisant sur la contraction de vos abdominaux.

C'est exercice est très efficace mais également assez difficile à réaliser. Il faut avoir une bonne prise au niveau des mains. Faire attention de ne pas se trop se balancer et ne pas forcer inutilement sur le dos.

Si vous le pouvez, effectuez 3 séries de 10 répétitions. S'il s'avère trop difficile ou si vous ne sentez pas bien vos muscles travailler, je vous recommande de rester sur la variante au sol. Ou encore mieux, d'utiliser la version modifiée du relevé de jambe de la méthode. Avec cette version vous ne pouvez pas vous faire mal au dos et l'intensité de la contraction est au moins triplée par rapport au soulevé de jambes normal.

## Le crunch au sol

Le crunch est un des exercices abdominaux le plus populaires. Il est également très mal exécuté. En effet, le mouvement que permet la contraction abdominale est d'assez courte amplitude. Il est donc tout à fait inutile de monter le plus haut possible, comme je le vois malheureusement assez souvent. Voici la façon correcte de pratiquer le crunch chez vous :

Allongez vous sur le dos, les jambes fléchies et les pieds dans le vide. Ne coincez jamais vos pieds pour vous faciliter le mouvement. Si vous tirez avec les jambes, ceux ne sont plus les abdos qui travaillent mais le psoas-iliaque et les cuisses... placez les mains au niveau de la poitrine pour une difficulté medium ou un niveau de la tête (sans tirer sur le cou) pour une difficulté augmentée à cause du poids de vos bras.

Inspirez à fond et soufflez en forçant vers l'avant pour vous pliez en deux. Vous devez décoller le haut du dos de quelques centimètres seulement. Maintenez la position contractée jusqu'à la fin de l'expiration et recommencez l'exercice.

Effectuez 15 à 20 répétitions bien contrôlées. Deux à trois fois de suite, entrecoupées de pauses d'une à deux minutes. Cette version du crunch est la plus connue. Bien exécutée, elle renforcera nettement vos muscles abdominaux. Lorsque vous pourrez réaliser facilement 20 répétitions, je vous recommande de passer à la version nettement plus intense que vous trouverez dans la méthode Abdominaux Synerflex, vous sentirez vraiment la différence.

## Le pont

Pour conclure cette sélection d'exercices abdominaux à faire à la maison. Voici le pont. Cette exercice permet de travailler les obliques (les cotés du ventre).

Prenez la position de la photo et maintenant la. Gardez le dos bien droit et focalisez votre attention sur la contraction ressentie.

Maintenez la position entre 30 secondes et 1 minutes puis changez de coté. Effectuez 2 à 3 séries d'1 minute de chaque coté et le lendemain vous sentirez que vous obliques ont vraiment travaillé.

Pour voir les photos de ces exercices, cliquez ici: \_

[Exercices abdominaux à la maison](#)

## About the Author

Chris Braibant Auteur du site [www.01abdominaux.com](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 bourlets qui cachent vos muscles [abdominaux](#) .

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