



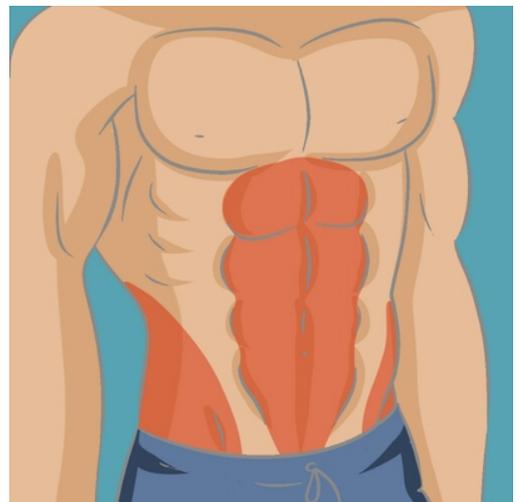
# Bien muscler ses abdominaux

■ ■ ■ Débutant

## Introduction

Les muscles abdominaux (les grands droits, les obliques et le transverse) sont des muscles utiles à travailler pour ceux qui souhaitent obtenir une taille fine, musclée et un ventre solide avec les fameuses « tablettes de chocolat ».

Voyons comment faire pour bien muscler ses abdominaux.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://muscultation.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

# Matériel pour muscler ses abdos

Tapis de sol



Banc de musculation



## Zoom sur la musculation des abdominaux

Les abdominaux sont des muscles qui possèdent des fibres musculaires lentes et qui sont endurants. C'est pourquoi il faut faire des séries d'exercices plus longues qu'avec d'autres muscles tels que les pectoraux, par exemple. On effectuera donc le plus souvent une vingtaine de répétitions pour chaque exercice réalisé.

Il faudra par ailleurs orienter son effort en fonction du résultat qu'on souhaite obtenir :

- Pour affiner sa taille et avoir des abdominaux solides (sans volume musculaire particulier), on privilégiera les longues séries sans poids excessif.
- Pour gagner en masse musculaire et épaissir sa taille, on se tournera davantage vers une augmentation progressive de la charge au fil du temps.

Pour ceux qui veulent arborer les fameuses « tablettes de chocolat », il faudra également faire en sorte de débarrasser les muscles de la masse graisseuse qui les masque.

Les exercices ci-dessous sont proposés dans l'ordre et vous pouvez intensifier votre entraînement en les enchaînant les uns derrière les autres sans temps de repos.

Voir la fiche pratique : [Bien se muscler](#)

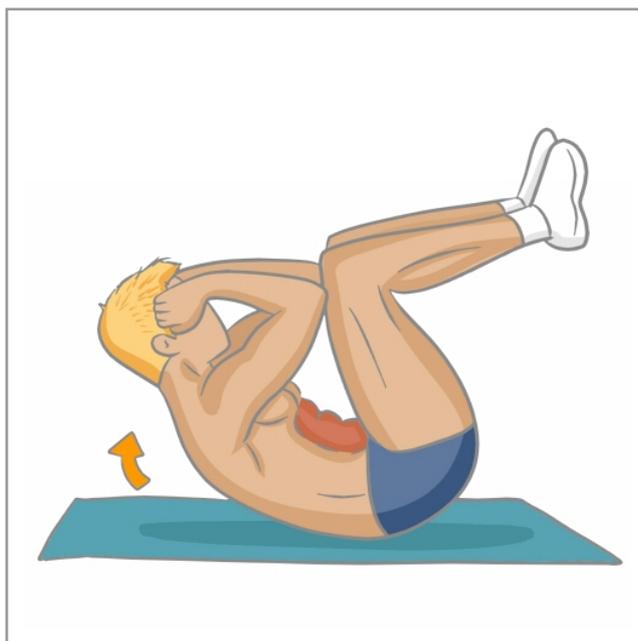
Voir la fiche pratique : [Bien muscler ses pectoraux](#)

# 1. Travaillez les grands droits

Les abdominaux se composent notamment des muscles grands droits qui sont ceux qu'il faudra travailler en premier pour obtenir les « tablettes de chocolat ».

Grâce à un exercice simple comme le crunch, vous pourrez :

- d'une part, affiner et raffermir votre taille en travaillant avec le poids du corps ;
- d'autre part, développer vos abdominaux en utilisant un poids de plus en plus important.



© Finemedia

**Remarque :** le crunch permet également de faire travailler les muscles obliques.

## Position de départ

- Allongez-vous sur le dos (soit au sol soit sur un banc) et plaquez vos lombaires (bas du dos) au sol.
- Pour les jambes vous pouvez, au choix :
  - les ramener sur votre thorax ;
  - garder les pieds au sol, jambes fléchies à environ 90° ;
  - les poser sur le banc sur lequel vous êtes allongé ou au sol.

**Remarque :** il ne faut pas, comme on le voit souvent, bloquer ses pieds avec un espalier ou un meuble. De même, ne placez pas vos mains derrière la tête pour éviter de vous aider de celles-ci (placez-les au niveau de vos oreilles ou sur la poitrine).

## Exercice

- En gardant les lombaires plaquées au sol, enrroulez le buste vers l'avant, en contractant les muscles abdominaux et en inspirant.
- Revenez à la position de départ sans à-coups, tout en expirant. Faites en sorte de conserver la tension musculaire tout au long de la descente.
- Le mouvement doit être lent et régulier.
- Effectuez 4 séries de 15 à 20 répétitions espacées d'une minute de repos (ou moins si vous intensifiez vos entraînements).
- Pour augmenter la difficulté, vous pouvez maintenir contre la poitrine un poids plus ou moins lourd.

**Remarque** : le fait d'avoir une faible amplitude n'enlève en rien l'efficacité du crunch.

### Variante

Vous pouvez réaliser le même exercice avec les bras tendus.

## 2. Travaillez les obliques

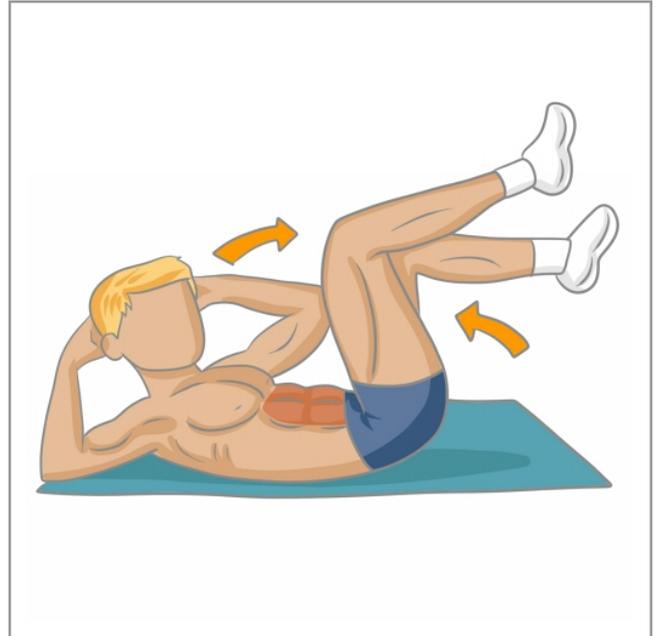
Pour travailler les muscles obliques (petit et grand obliques), on effectuera des mouvements de flexion-rotation du buste.

### Position de départ

- Adoptez la même position que pour le crunch.

### Exercice

- En inspirant, ramenez votre épaule gauche devant votre genou droit puis revenez à la position initiale en expirant.
- Ramenez ensuite votre épaule droite devant votre genou gauche en inspirant.
- Un mouvement d'une dizaine de centimètres suffit.
- Faites 3 séries d'une vingtaine de mouvements.



© Finemedia

**Remarque** : si vous avez choisi de garder les jambes repliées sur le thorax, vous pouvez faire entrer en contact votre coude avec le genou opposé.

### 3. Faites des relevés de bassin

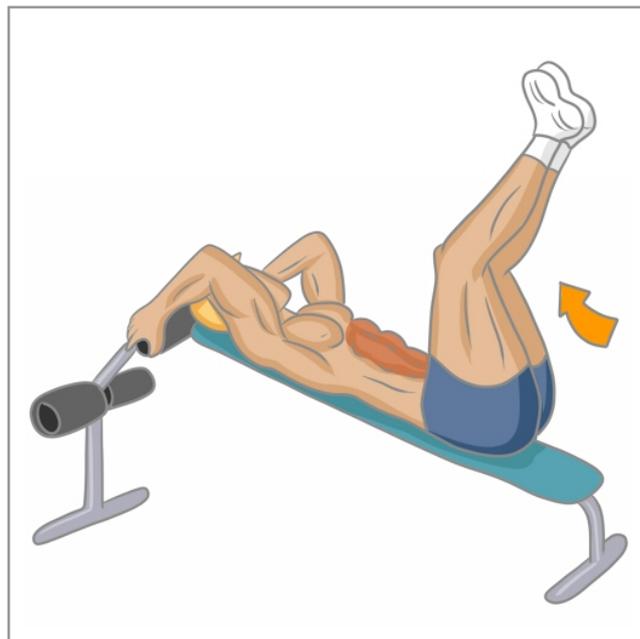
Le relevé de bassin permet de faire travailler la partie supérieure des muscles abdominaux. Il se pratique sur un plan incliné, tête placée plus haut que les pieds.

#### Position de départ

- Allongé sur le dos sur un banc incliné, saisissez les montants du banc ou un espalier au-dessus de votre tête de façon à maintenir le thorax contre le banc.

#### Exercice

- Fléchissez légèrement les jambes, décollez les fesses du banc et ramenez les genoux vers le thorax en enroulant le bas du dos.
- Revenez à la position de départ en contractant fortement les grands droits pour contrôler la descente.



© Finemedia

**Remarque :** inspirez en tout début de mouvement et faites attention à ne pas cambrer vos lombaires en redescendant les jambes.

#### Variante

Le même exercice peut être réalisé au sol avec un tapis de sol.

## 4. Faites des sit-ups

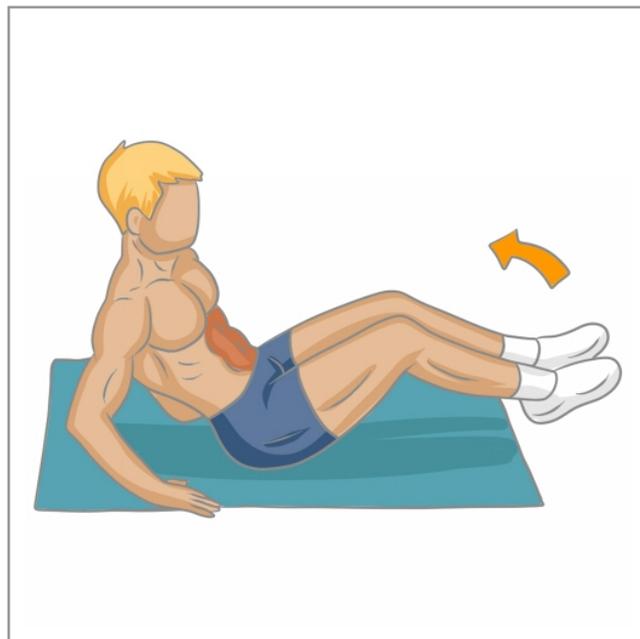
Le sit-up est un exercice qui permet de travailler la partie inférieure des grands droits.

### Position de départ

- Assis sur le sol, buste relevé et en appui sur les mains écartées et placées légèrement en arrière des hanches.
- Les jambes sont légèrement fléchies.

### Exercice

- Tendez les jambes puis ramenez-les vers la poitrine tout en gardant les muscles abdominaux sous tension.



© Finemedia

**Remarque :** les pieds ne touchent jamais le sol au cours de cet exercice.

## 5. Faites des torsions du bassin

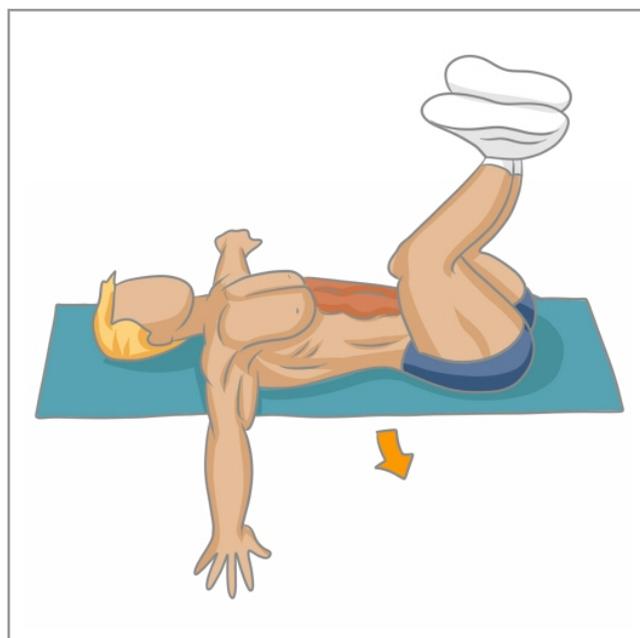
Les torsions du bassin permettent de travailler les muscles abdominaux obliques.

### Position de départ

- Allongez-vous au sol sur le dos les bras en croix.

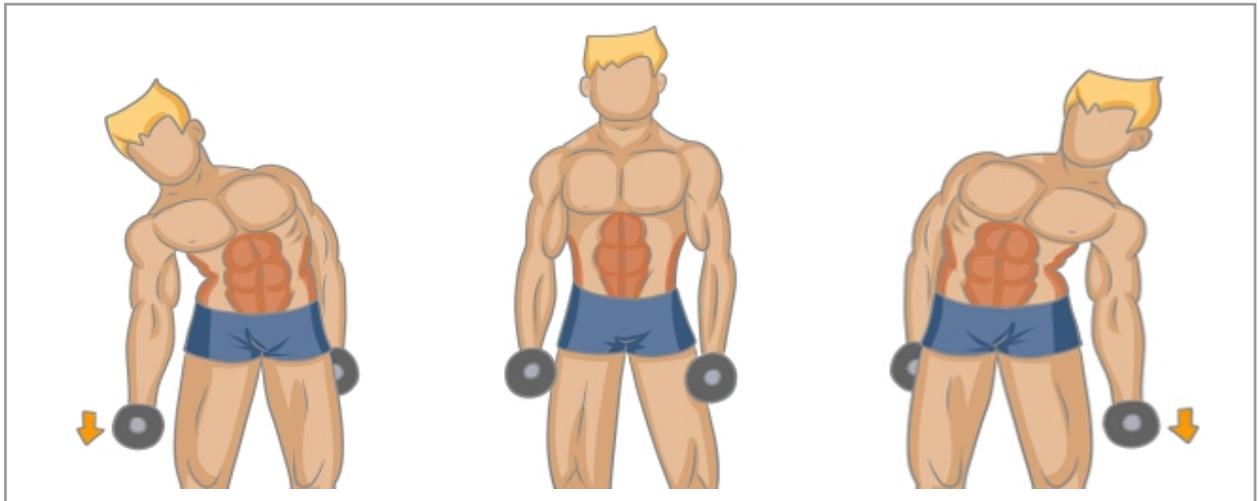
### Exercice

- Fléchissez les genoux et soulevez les jambes quasiment à la verticale.
- Amenez les pieds successivement vers la droite et la gauche en emmenant les jambes vers le sol.
- Expirez lorsque vous ramenez les pieds au centre.
- Pour faciliter l'exercice, vous pouvez fléchir davantage les genoux. Au contraire, pour augmenter la difficulté, vous pouvez lester vos chevilles.



© Finemedia

## 6. Faites des flexions latérales



© Finemedia

Réalisé avec des haltères, cet exercice faisant travailler les muscles abdominaux obliques est simple à mettre en place.

### Position de départ

- Debout, jambes légèrement écartées et un haltère dans une main (ou une dans chaque main).

### Exercice

- Penchez-vous sur le côté le plus bas possible (en faisant attention à ne pas faire dévier le buste en vous penchant vers l'avant) puis revenez au centre.
- Si vous avez un haltère dans chaque main, poursuivez le mouvement en vous inclinant de l'autre côté. Dans le cas contraire, faites une série de mouvements du même côté puis changez en prenant l'haltère dans l'autre main.

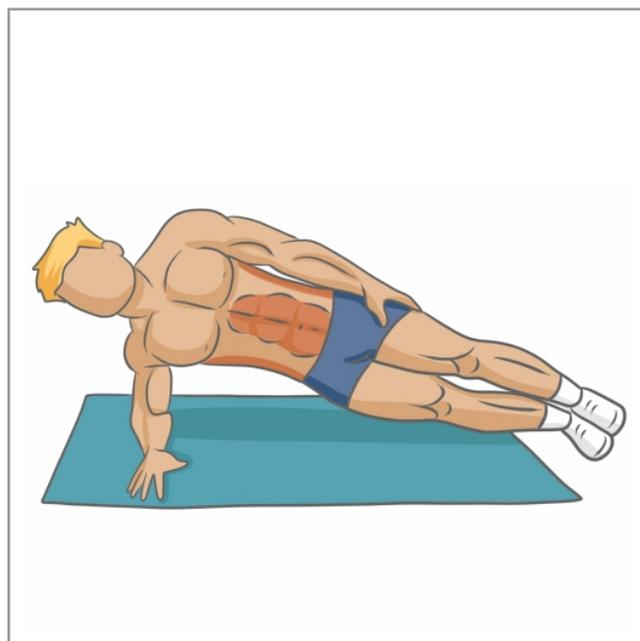
## 7. Gainage des obliques

Les exercices de gainage sont également assez simples.

### Position de départ

Pour un gainage des obliques droits, allongez-vous sur un tapis de sol sur le côté gauche.

- Tendez les jambes et placez vos pieds l'un sur l'autre.
- L'avant-bras gauche repose sur le sol et le coude est fléchi à 90°.
- Le bras droit est allongé sur le côté droit du corps, libre.
- Le dos est droit et la tête reste dans l'axe de la colonne vertébrale.



© Finemedia

Au final, vous êtes en appui complet sur la tranche du pied gauche et l'avant-bras gauche.

### Exercice

- L'exercice consiste simplement à maintenir la position. Vous pouvez par exemple la maintenir 40 secondes puis changer de côté.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Bien muscler ses biceps](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses mollets](#)
- [Bien muscler ses épaules](#)



Comprendre  
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)