

Comment renforcer la ceinture abdominale

Débutant

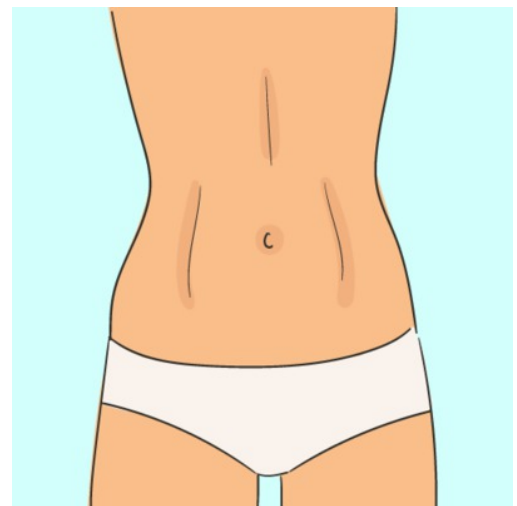


1 personne suffit

Introduction

Les abdominaux sont des muscles essentiels pour vous tenir droit. Parmi eux, le transverse encercle votre tronc au niveau de la taille, formant ce que l'on appelle la « ceinture abdominale ».

Renforcer la ceinture abdominale permet d'obtenir et de conserver un ventre plat et ferme. Mais pas seulement. Cette fiche pratique vous explique tout sur la ceinture abdominale et les différentes techniques pour la renforcer, selon vos capacités.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

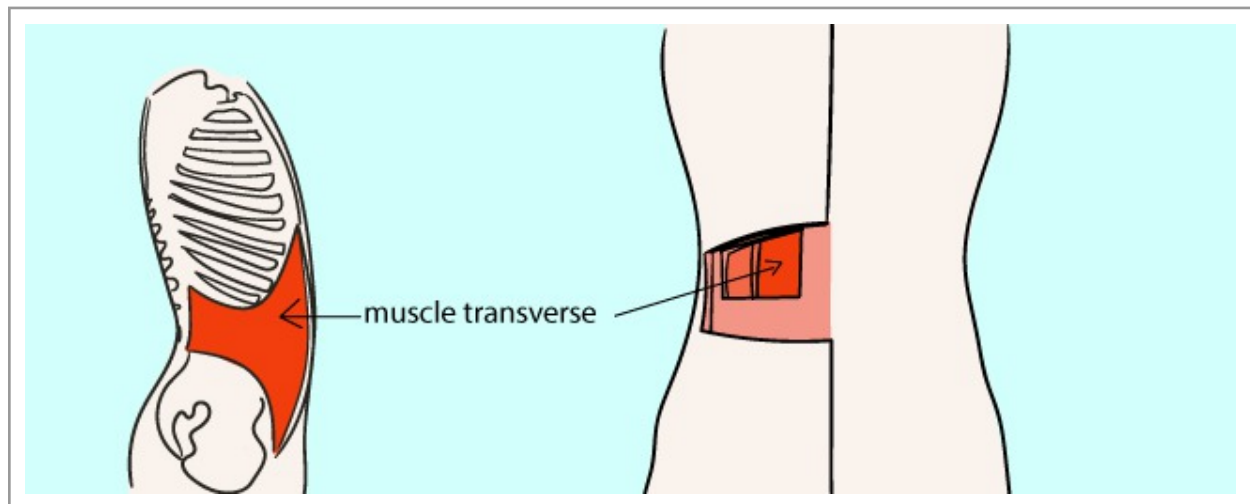
+ de 2000 documents

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

<http://musculacion.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour renforcer la ceinture abdominale

Zoom sur la ceinture abdominale



Le muscle abdominal transverse est situé sous les muscles fléchisseurs du tronc (sous la fameuse « plaquette de chocolat » en fait). La fonction principale du transverse est de maintenir les viscères. Ses fibres sont horizontales et constituent une véritable ceinture pour l'abdomen. Lorsque vous rentrez le ventre, ce sont ces fibres qui, en se contractant, réduisent le diamètre de la région abdominale.

Diminuant les dimensions de la cavité abdominale, le transverse intervient dans la phase d'expiration, mais aussi dans la miction, la défécation et les vomissements. Le transverse est aussi le muscle qui provoque l'action de tousser.

Les exercices pour renforcer la ceinture abdominale, et donc le transverse, font développer les qualités propres à ce muscle :

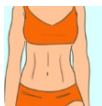
- maintien des viscères dans la cavité abdominale, pour éviter les descentes d'organes ;
- constitution d'une véritable ceinture abdominale, pour un ventre plat.

Remarque : tous les exercices visant à muscler les abdominaux ne font pas maigrir du ventre ! Pour éliminer la graisse abdominale vous devez parallèlement pratiquer régulièrement des activités physiques de type cardio et adopter une alimentation saine et équilibrée.

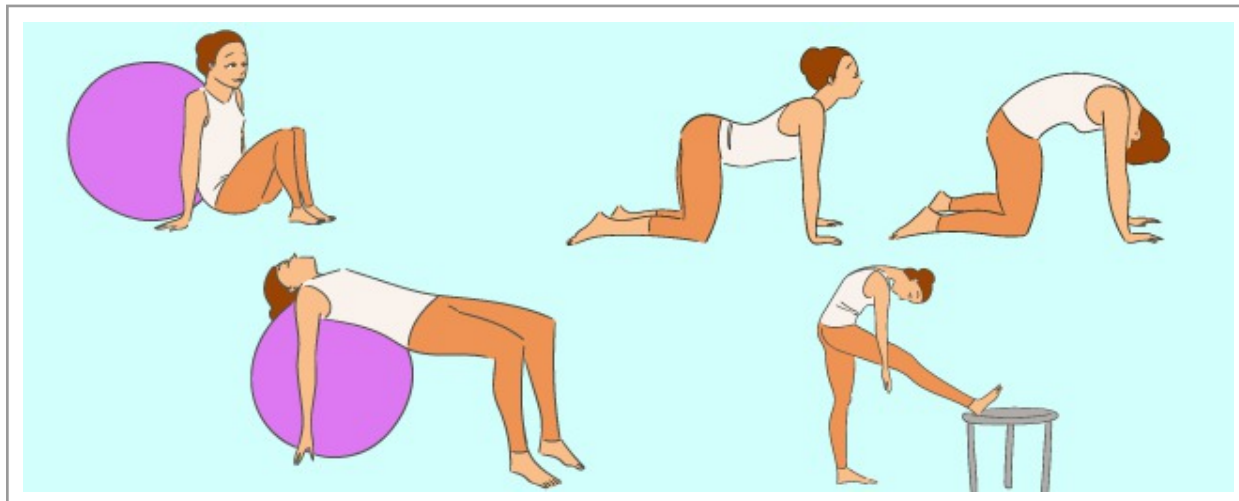
[Faire des exercices de gainage](#) ou [Comment avoir un ventre plat](#)



Conseil important : ne vous limitez pas aux exercices du transverse, au risque d'avoir des problèmes de colonne vertébrale. Dans une séance, associez d'autres exercices pour renforcer tous les muscles de la paroi abdominale et du dos.



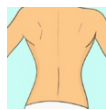
1. Commencez par vous échauffer



Un échauffement complet et progressif doit faire partie intégrante de toute séance de musculation. Il permet de réduire le risque de blessures et d'élever la température corporelle, préparant ainsi votre corps à l'activité physique dans de bonnes conditions.

Vous pouvez échauffer votre corps de manière générale à l'aide d'activités comme la marche ou la corde à sauter, ou de manière plus spécifique avec des exercices qui préparent la partie du corps qui va être le plus sollicitée.

Exercices de renforcement musculaire lombaire



Gainage dorsal sur ballon de gym

Les muscles abdominaux travaillent en étroite collaboration avec ceux du dos, les lombaires. Pensez toujours à muscler le bas du dos, surtout si vous avez des faiblesses à ce niveau, avant d'entamer les exercices pour abdominaux, dont ceux, bien sûr, ciblant plus particulièrement le renforcement de la ceinture abdominale.

Indiqué pour renforcer les muscles du bas du dos, le gainage dorsal permet également de muscler fessiers et ischio-jambiers. Réalisé sur ballon de gym, ce gainage du dos nécessite un minimum d'équilibre de votre part.

- Vous êtes assis au sol, dos contre un ballon de gym.
- Jambes fléchies, décollez le bassin jusqu'à obtenir les cuisses/bassin/tronc parfaitement alignés.
- Dans cette position, les pieds sont à l'aplomb des genoux, les fessiers sont contractés et le ventre rentré (rétroversion du bassin).
- Maintenez la position sans bouger.
 - Pour les débutants, commencez par le maintien de la position pendant 20 secondes ; augmentez progressivement les temps d'effort du maintien séance après séance.

- Pour les plus avancés, réalisez l'exercice avec 3 répétitions de 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération entre chaque répétition.

Variante moins facile : si vous tenez facilement 2 minutes (3 × 40 secondes), décollez une jambe, l'exercice devient tout à coup moins facile !

Conseil : attention de ne pas creuser le dos.

Étirements

Ils sont essentiels pour toute activité physique sans blessure.

Étirez votre dos à titre d'échauffement avant de renforcer votre ceinture abdominale, en cours de pratique après un effort particulier, et en fin de séance pour conserver des muscles souples et limiter le risque de douleurs dorsales.

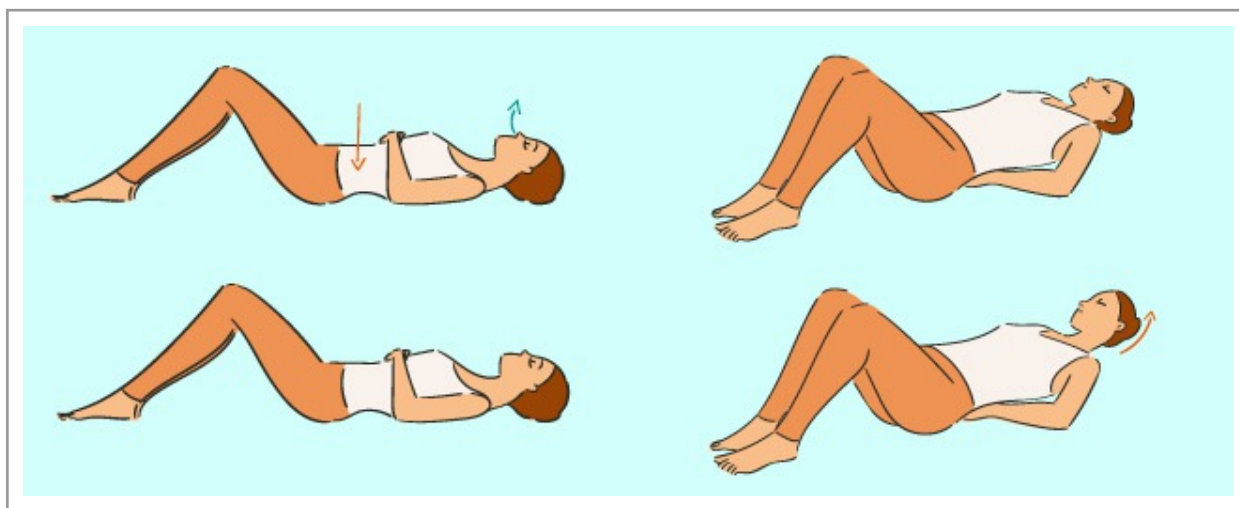
Un exercice particulièrement bénéfique est recommandé pour étirer et assouplir votre colonne vertébrale : le Chien et Chat, une position inspirée du yoga.

En parallèle, étirez vos ischio-jambiers (muscles postérieurs de la jambe), souvent impliqués dans le mal de dos.



Exercices de renforcement musculaire lombaire ou Marjarâsana : la posture du chat

2. Renforcez votre ceinture abdominale sur le dos



Les exercices suivants permettent de muscler efficacement votre transverse et ainsi de renforcer votre ceinture abdominale. De plus, ils ne nécessitent aucun matériel.

Exercice simple et très efficace

Le mouvement est très proche d'un exercice de gainage, ce qui est normal, car on cherche à améliorer la tonicité du muscle, non son volume. L'exercice permet en outre d'étirer les lombaires.

- Vous êtes sur le dos, jambes fléchies.
- Gardez les mains le long du corps ou placez-les sur le thorax.
- Sur une expiration, rentrez votre ventre au maximum en « tirant » le nombril vers la colonne vertébrale.
- La zone lombaire (dos) doit se trouver plaquée au sol.

C'est cette sensation d'écrasement des lombaires sur le sol qu'il faut rechercher pour bien réaliser l'exercice de musculation pour les transverses.

- En continuant l'expiration, maintenez la contraction des abdominaux 5 à 10 secondes, selon vos possibilités.
- Relâchez.
- Répétez cet exercice une dizaine de fois, en prenant soin de bien plaquer votre dos au sol.

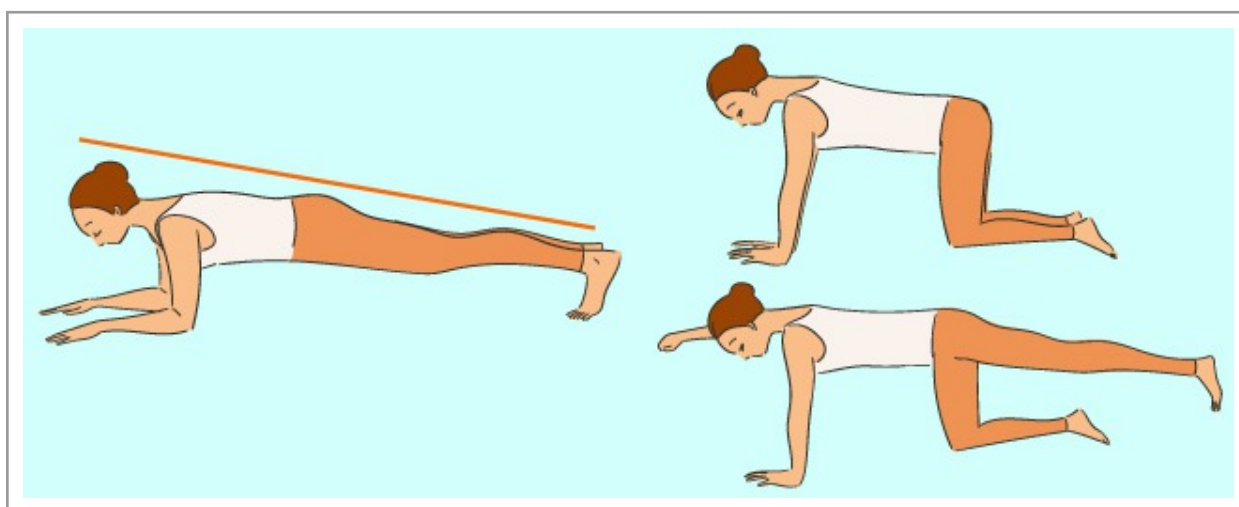
Variantes plus difficiles : si vous voulez progresser, contractez le transverse plus longtemps (20 secondes ou plus) et/ou tendez davantage les jambes.

Autre exercice sur le dos

Cet exercice vous assure un ventre et un dos solides.

- Vous êtes allongé sur le dos, avec 1 ou 2 jambes repliées.
- Placez vos mains sous le dos pour soulager le bas de votre colonne vertébrale.
- Puis relevez la tête du sol de 10 cm en utilisant les muscles du ventre.
- Maintenez 5 à 10 secondes, selon vos possibilités.
- Répétez le mouvement 5 fois : n'exagérez pas le nombre de répétitions pour ne pas vous faire mal à la nuque.

3. Renforcez votre ceinture abdominale en position ventrale



Comme les précédents, les exercices suivants permettent de muscler efficacement votre transverse et de renforcer votre ceinture abdominale sans matériel. Toutefois, ils sont plus exigeants que les

précédents et demandent que vous ayez déjà une sangle abdominale tonique pour les réaliser correctement.

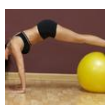
Le gainage ventral

Dérivé du yoga, cet exercice statique est le gainage de base. Il sollicite la plupart des muscles du tronc (dos et côtés), mais en priorité les abdominaux transverse et grand droit.

- Vous êtes en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds.
- Élevez le bassin pour aligner vos jambes/bassin/tronc/tête.
- Serrez les fesses et rentrez le ventre pour placer votre dos.
- Maintenez la position.
 - Pour les débutants, commencez par le maintien de la position pendant 20 secondes ; augmentez progressivement les temps d'effort du maintien séance après séance.
 - Pour les plus avancés, réalisez l'exercice avec 3 répétitions de 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération entre chaque répétition.

Variante moins facile : si vous tenez facilement 2 minutes (3 × 40 secondes), décollez une jambe.

Conseil : attention de ne pas creuser le dos.



Faire des exercices de gainage

À quatre pattes

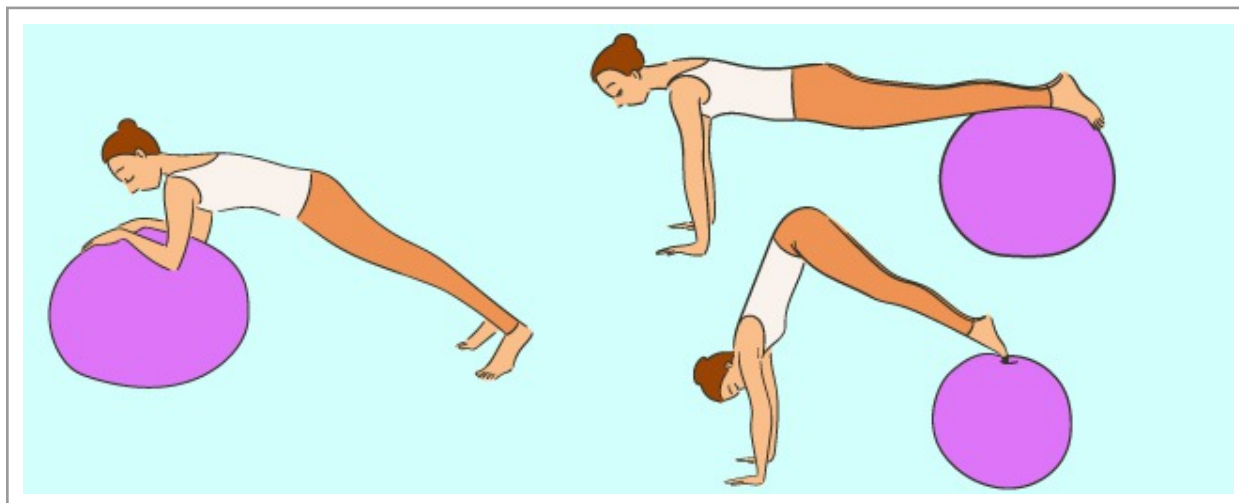
Voici un autre exercice dérivé du yoga qui, non seulement muscle particulièrement le transverse et empêche votre ventre de déborder, mais fait aussi travailler votre équilibre.

- Vous êtes à quatre pattes, mains à l'aplomb des épaules, genoux à l'aplomb des hanches.
- Inspirez en tendant le bras et la jambe opposés.
- Gardez la tête dans le prolongement du tronc.
- Dessinez des carrés avec les membres tendus.
- Respirez tranquillement pendant ce temps.
- Expirez en replaçant les membres au sol, dans la position de départ.
- Alternez les 2 positions autant que souhaité.

Marjarâsana : la posture du chat



4. Renforcez votre ceinture abdominale sur un ballon de gym



Les exercices suivants permettent, à l'aide d'un ballon de gym, de muscler efficacement votre transverse et ainsi de renforcer votre ceinture abdominale. Voici quelques conseils communs pour les deux exercices proposés :

- Dos droit, gardez les abdominaux contractés et regardez devant vous.
- Ne bloquez pas la respiration.
- Soufflez (expirez) à l'effort : en rentrant le ventre sous le nombril en fin d'expiration, vous sollicitez davantage les abdominaux profonds (transverses).
- Quittez l'exercice avec contrôle.

Gainage ventral avec rotation

Munissez-vous d'un ballon de gym de 65 cm de diamètre.

- Dos droit et ventre serré, prenez appui sur vos coudes et avant-bras sur le ballon, pointes de pieds au sol.
- Gardez le corps le plus tendu possible, en gainage statique.
- Puis réalisez un tour complet avec le ballon à l'aide des coudes, dans un sens, puis dans l'autre, comme si vous tourniez une cuillère dans une grande marmite.

Variante plus simple : si l'effort de rotation vous est pénible, restez dans le gainage statique, tenu quelques secondes.

Conseil : ne creusez le dos à aucun moment de l'exécution de l'exercice.

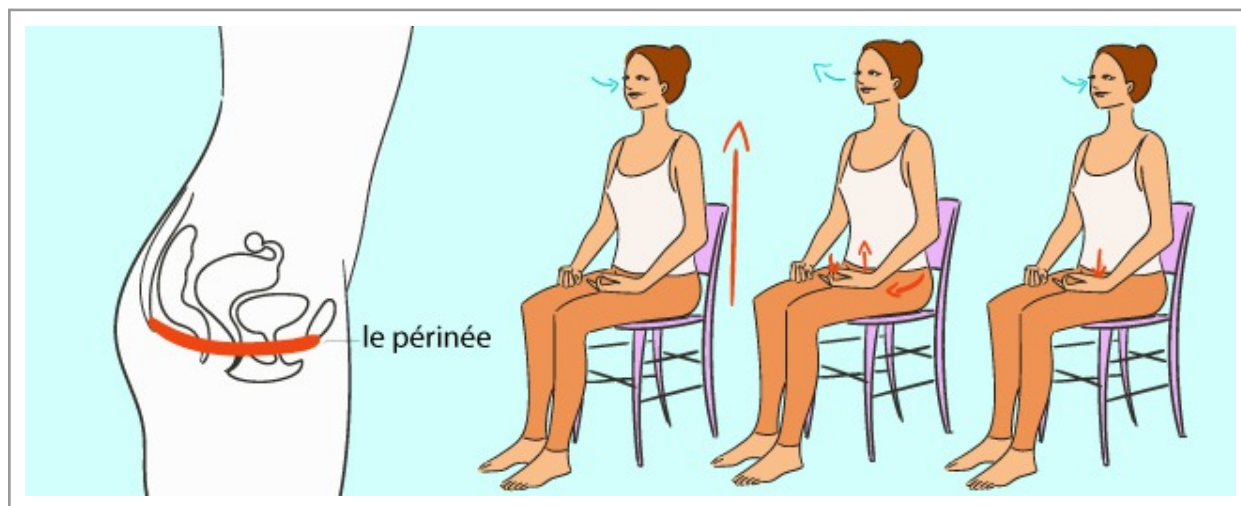
Pseudo-pompes

Toujours à l'aide d'un ballon de gym de 65 cm de diamètre :

- Placez vos chevilles sur le ballon et vos bras tendus, mains à plat, sur le sol, comme en position de pompe.

- Sans bouger les bras, dessinez les lettres de l'alphabet avec vos pieds, en faisant rouler le ballon sur la pointe des pieds.

5. Renforcez votre ceinture abdominale avec le Pilates



Autre technique pour faire travailler les transverses dans le but de renforcer la ceinture abdominale : le Pilates. Il s'agit ici de pouvoir contracter le périnée tout en creusant les abdominaux inférieurs. Le périnée est l'endroit situé entre les organes génitaux et l'anus.

Isolez et mobilisez votre périnée

Isoler et mobiliser le périnée n'est pas chose aisée et demande une très grande concentration : imaginez que les muscles se resserrent par les côtés (plutôt que d'avant en arrière) puis légèrement vers le haut. Vous ne devez pas bouger les muscles autour de l'anus, ce qui n'est pas évident car les fessiers ont trop facilement tendance à se mobiliser et à se substituer au périnée.

Une fois que vous aurez localisé les muscles du périnée, il vous sera plus facile d'isoler les transverses. Pour faire travailler correctement ces derniers, pensez à rentrer le ventre (les abdominaux vers la colonne vertébrale) et à contracter le périnée.

Pratiquez l'ascenseur pelvien

Cet exercice de Pilates a pour double objectif :

- la prise de conscience des muscles du périnée ;
- la mobilisation des muscles stabilisateurs profonds du bassin, du périnée et de la colonne vertébrale (transverse et grand dorsal) comme travail de renforcement de la ceinture abdominale.

En plus d'être important pour mieux connaître votre corps, renforcer la ceinture abdominale et tonifier le périnée, cet exercice peut améliorer votre vie sexuelle :

- Vous êtes assis sur une chaise, vous vous tenez droit, votre poids équitablement réparti sur les deux fesses.
- Imaginez que votre périnée est une sorte d'ascenseur et que l'exercice consiste à le faire monter aux différents étages d'un immeuble.

- Prenez une inspiration ample et profonde, ressentie dans le dos et les côtés, puis étirez la colonne vertébrale.
- À l'expiration, contractez les muscles du périnée comme pour vous retenir d'uriner.
- Remontez le périnée et rentrez le ventre.

Imaginez que vous remontez une fermeture éclair interne depuis votre périnée en même temps que vous creusez les abdominaux inférieurs en direction la colonne vertébrale. Pensez à resserrer les muscles par les côtés plutôt que d'avant en arrière.

- Faites monter l'ascenseur pelvien au premier étage de l'immeuble, soit au niveau du bas-ventre. Il est inutile d'aller plus loin pour ce qui nous intéresse ici : mobiliser les transverses.

Quand vous atteignez le premier étage, vous devez sentir travailler les abdominaux inférieurs profonds : les transverses entrent en scène. Ainsi, vous encouragez les grands droits de l'abdomen à rester au repos. Si vous montez l'ascenseur davantage, en direction du nombril, les grands droits prennent le relais automatiquement.

- Inspirez et laissez redescendre l'ascenseur au rez-de-chaussée.

Conseils :

- Travaillez en douceur, sans forcer.
- Ne faites pas intervenir les muscles fessiers.
- Détendez les mâchoires.
- Ne remontez pas les épaules, qui doivent rester basses et détendues.
- Ne contractez pas les hanches ; bassin et colonne vertébrale restent immobiles.

6. Renforcez votre ceinture abdominale où que vous soyez

Vous pouvez renforcer votre ceinture abdominale en toutes circonstances. Travailler le transverse ne nécessite pas d'aménagement particulier, si ce n'est un minimum de concentration.

Rentrez le ventre

Le meilleur des exercices pour cibler le transverse :

- Vous êtes debout, à quatre pattes ou sur le dos.
- Inspirez en gonflant le torse et en rentrant votre ventre le plus possible.
- Tenez cette position le plus longtemps possible.
- Répétez 5 fois.



[Comment avoir un ventre plat](#)

Renforcez votre ceinture abdominale assis

Au fond d'un siège de voiture, sur un banc dans un parc, devant votre ordinateur... profitez-en pour travailler le transverse :

- Rentrez votre ventre et plaquez votre dos contre le dossier.
- Expirez tandis que vous vous grandissez au maximum.

Répétez cet exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Renforcez votre ceinture abdominale debout

Dans une file d'attente, au téléphone, en balayant... profitez de cet exercice qui a le double avantage de muscler ventre et fessiers :

- Serrez les fesses et rentrez votre ventre quelques secondes.
- Relâchez puis recommencez.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien se muscler](#)
- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses dorsaux](#)
- [Bien muscler ses pectoraux](#)
- [Bien se muscler les fesses](#)
- [Bien choisir ses compléments alimentaires](#)
- [Exercices de renforcement musculaire lombaire](#)
- [Faire des pompes](#)
- [Muscler les obliques](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

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 : www.ooreka.fr/contact