



SPORTASTISCH

Erreiche Deins Ziel

INTRODUCTION

entraînement des abdominaux

Le fitness et un mode de vie sain font désormais partie intégrante de la vie moderne. En effet, avoir une apparence idéale a une influence directe sur l'assurance et la prestance d'une personne. Ainsi, les exigences que l'on a pour son corps augmentent. De plus, une mauvaise alimentation et l'obésité augmentent les risques de maladie. Le savoir accroît la volonté d'avoir un corps en bonne santé. Certes, une alimentation équilibrée joue un rôle pendant un régime. Mais ce n'est pas que grâce à cela que vous perdrez votre graisse abdominale. Maigrir du ventre est possible en stimulant le métabolisme par le sport. C'est pour cela que le fitness est toujours à la mode et aura dans le futur encore plus d'importance sur notre apparence.

SUR LE PLAN MÉDICAL

Les abdominaux sont faits de la même façon chez tout le monde. Ils sont situés sous une couche de graisse plus ou moins présente selon les personnes et leur prédisposition génétique. Une condition importante pour pouvoir commencer l'entraînement des abdominaux est d'avoir une bonne musculature et peu de graisses à ce niveau. Cela signifie qu'avant de commencer l'entraînement des abdominaux, la quantité de graisse au niveau du ventre doit être réduite.

LES ABDOMINAUX POUR LES HOMMES ET LES FEMMES - QUELLES DIFFÉRENCES ?

En principe, les exercices pour abdominaux ont les mêmes effets chez les hommes et chez les femmes. Il n'y a que les conditions préalables et les exigences qui diffèrent. La différence est certes due au sexe, mais aussi et surtout à la forme du corps et à la façon d'effectuer des activités sportives.

Même la plus sportive des femmes a une proportion plus élevée de graisses dans le corps que les hommes. L'équilibre hormonal est lui aussi différent entre les hommes et les femmes. Les femmes disposent de moins d'androgènes que les hommes, c'est donc plus difficile pour elles de se muscler. Ce n'est cependant pas très problématique, car c'est surtout le facteur esthétique qui entre en compte : les femmes veulent paraître en forme et pas surentraînées, tandis que les hommes mettent surtout l'accent sur l'effet optique et la visibilité de la musculature.

Les hommes et les femmes doivent tout autant entraîner leurs abdominaux. Une demi-heure d'entraînement intensif par jour suffit à voir les premiers effets après quelques semaines.

MUSCLES SOLLICITÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT DES ABDOMINAUX

L'entraînement des abdominaux se fait sur plusieurs niveaux : le but est de faire travailler des endroits précis de la musculature. De plus, le dos doit également être renforcé, car c'est toujours l'antagoniste de la ceinture abdominale. L'intensité des exercices est régulée avec les changements, les répétitions rapides et les pauses.

Fonction et anatomie des muscles abdominaux

Les muscles abdominaux sont constitués de muscles squelettiques doubles qui traversent le ventre et le bassin et relient le bassin à la cage thoracique. Les abdominaux sont divisés en 3 parties :

- Les muscles superficiels comme le muscle grand droit et le muscle pyramidal
⇒ Responsables de la formation des tablettes de chocolat
- Les abdominaux latéraux comme les muscles obliques internes et externes et le muscle transversal
- Les muscles arrières comme le muscle carré des lombes et le grand psoas
⇒ Antagonistes des muscles abdominaux superficiels

Les grands muscles abdominaux sont reliés par des membranes fibreuses appelées fascias qui garantissent la stabilité de la sangle abdominale.

ABDOMINAUX ET ALIMENTATION : LA CLÉ DU SUCCÈS

Un véritable entraînement est bien souvent couplé à une alimentation équilibrée qui aide à perdre du poids. Vous ne devriez pas supprimer un groupe particulier de votre alimentation et donc pas faire de régime. Préférez rééquilibrer votre alimentation pour que les effets soient durables. La répartition de la valeur énergétique de la nourriture se fait comme suit : 40 % de glucides, 30 % de gras et 15 % de protéines. Si la graisse du ventre est plus importante, augmentez le pourcentage de protéines à 30 %. Et pour obtenir un ventre plat ou des tablettes de chocolat, ne supprimez pas les glucides (comme indiqué dans beaucoup de régimes). Réduisez légèrement les quantités et préférez-les sous forme de polysaccharides (glucides complexes). La prise de protéines est très importante dans l'entraînement des muscles abdominaux. Ils aident à réduire le taux de graisse corporelle.

Mis à part la prise de protéines, la sensation de satiété est également atteinte grâce à l'élongation de l'estomac par l'ingestion d'aliments pauvres en calories en grande quantité. Par exemple : les légumes, les salades, les fruits et les liquides.



COMMENT AVOIR DES TABLETTES DE CHOCOLAT ?

Personne n'obtient les mêmes tablettes de chocolat. Ceux qui sont entraînés n'ont jamais les mêmes tablettes de chocolat et ce n'est pas en lien avec leur graisse corporelle. Les différences sont surtout liées à l'anatomie ainsi qu'aux prédispositions des personnes. Les tablettes de chocolat se caractérisent par une musculature marquée qui est très peu entourée ou cachée par des tissus adipeux. La musculature est divisée par des tendons appelés « intersections tendineuses » et « Linea alba » (ligne blanche). C'est ce qui donne cette apparence bien dessinée. Cependant, tout le monde ne possède pas ces divisions.

La limite de ses performances peut toujours être repoussée dans le but d'atteindre des tablettes de chocolat. Il est recommandé de faire deux à trois séances par semaine. Le corps doit toujours ressentir le besoin de continuer à développer ses muscles. Et il n'aura pas besoin de former ces tablettes de chocolat si la charge est toujours la même ou trop faible. Ainsi, l'effort produit par le corps doit augmenter ou varier :

- Abdos crunch ou sit-ups
- Gainage ventral ou latéral
- Entraînement passif : pompes, jeu de jambes ou corde à sauter
- Exercices de pression au sol et exercice du petit nageur

Le bon entraînement des abdominaux

Le mouvement constant et quotidien des abdominaux leur permet de se régénérer plus rapidement que les autres. Il est ainsi possible de faire deux à trois séances d'abdominaux par semaine. En revanche, un entraînement quotidien donnera l'inverse car les muscles n'auront pas le temps de se régénérer et ne pourront pas se développer. Évidemment, vous devez faire attention de bien vous échauffer (par exemple avec une corde à sauter) pendant 10 minutes avant de commencer votre entraînement. Vous réduirez ainsi les risques de blessures et de foulures.

L'intensité des exercices est essentielle pour permettre aux muscles de se développer. Il est préférable d'effectuer un exercice de façon lente et contrôlée plutôt que d'effectuer et répéter les mêmes exercices un grand nombre de fois. L'entraînement idéal pour des tablettes de chocolat est composé de méthodes actives et passives accompagnées d'un certain nombre d'exercices de base.

ABDOMINAUX AVEC LA ROUE ABDOMINALE

La roue abdominale est un bon complément pour l'entraînement des abdominaux. Elle entraîne tout le corps dans son mouvement de va-et-vient et sollicite notamment le dos et les abdominaux.

Exercice sur les genoux (série de 10-15)

Exercice debout (série de 10)

[Image]

[Image]

Pompe ou gainage latéral avec la roue abdominale (série de 10)

[Image]

Il faut faire attention à :

- Avoir une alimentation équilibrée
- Avoir des connaissances suffisantes sur les muscles et le corps
- Avoir un planning d'entraînement poussé
- Respecter un temps de récupération de 48 heures
- L'intensité et à la progression des exercices
- Rester motivé et faire preuve de persévérance (tenir un journal d'entraînement)
- Varier les exercices
- S'entraîner pendant 10-15 minutes

LES 10 ERREURS LES PLUS COURANTES

- Faire beaucoup de répétitions pour obtenir des muscles plus forts
- Penser que la musculature se développe plus rapidement grâce à un entraînement quotidien
- Entraîner les abdominaux avant tous les autres exercices
- N'entraîner que les abdominaux
- Entraîner les abdominaux sans entraîner le dos
- Penser que les abdos crunch suffisent
- Oublier la phase de repos
- Penser que la graisse du ventre est brûlée uniquement grâce aux abdominaux
- Penser que tout le monde peut obtenir des tablettes de chocolat bien dessinées



Planning d'entraînement

Les exercices doivent varier pour que le corps travaille à la fois la force et l'endurance. L'entraînement des abdominaux doit ainsi être suffisamment stimulant. Les types d'exercices à effectuer sont déterminés en pourcentage et sont liés à la fréquence cardiaque maximale. Le nombre de battements du coeur par minute détermine le pouls. La fréquence cardiaque maximale représente le nombre de fois que le muscle cardiaque bat à la minute lors d'un effort le plus intense possible. Pour déterminer l'intensité de ses propres exercices, il faut donc connaître sa fréquence cardiaque maximale :

La formule pour homme est : $FC \text{ max} = 220 - \text{âge}$; pour femme : $FC \text{ max} = 226 - \text{âge}$

La fréquence cardiaque peut être mesurée à l'aide d'un cardiofréquencemètre. Pour la mesurer, effectuez un exercice à pleine intensité, faites une courte pause puis refaites l'exercice. Par exemple, deux séries de 20 crunch suffisent. Le pouls pourra être transmis à la montre cardio. La valeur du résultat et le corps lui-même déterminent ensuite l'intensité de l'entraînement.

Les exercices sont divisés en cinq niveaux :

- Régénération : Pas d'accélération du pouls
- Endurance de base 1 (métabolisme des graisses) : Accélération du pouls et de la respiration, tempo et intensité faibles
- Endurance de base 1/2 (endurance) : Accélération du pouls et de la respiration, augmentation du tempo et de l'intensité

- Endurance de base 2 (endurance + vitesse) : Forte accélération de la respiration, forte tension corporelle et mentale, forte sudation
- Puissance maximale : Forte accélération de la respiration, forte tension/persévérance corporelle et mentale, forte sudation, douleurs éventuelles

Pour muscler ses abdominaux en prévision de l'été, contentez-vous des phases d'entraînements basiques 1/2 car leur intensité suffit.

Méthodes d'entraînement

Les méthodes d'entraînement courantes sont celles qui varient. Parmi elles, les exercices d'isolation, la méthode Super Slow, les exercices dégressifs, les répétitions négatives et les supersets. Toutes ces techniques ont pour but d'augmenter l'intensité de l'entraînement. Par exemple, les supersets conviennent très bien aux abdominaux. Dans cette méthode, deux séries de deux exercices sont enchaînées.

Cette méthode d'entraînement consiste à travailler les muscles abdominaux profonds : le muscle abdominal latéral externe du torse se courbe, les muscles latéraux interne et externe font tourner le buste et les muscles obliques ou transversaux entourent la taille par derrière. C'est justement quand le muscle transversal est activé que la sensation de porter un corset apparaît. Si le travail porte spécifiquement sur ce muscle, la sangle abdominale réduit la graisse corporelle et l'effet est doublé. Les débutants combineront les abdominaux aux sports de force, car ils participent au développement de la musculature et à la perte de poids.

LE BON PLANNING D'ENTRAÎNEMENT

Le planning d'entraînement comprend toutes les informations sur les méthodes d'entraînement, l'intensité, les exercices et les variations. Par exemple, il est bon d'effectuer l'entraînement tôt le matin, car c'est à ce moment que le taux de testostérone est haut et que vous ferez une très bonne performance.

CONCLUSION

Ceux qui prennent en compte toutes ces conditions pour leur entraînement des abdominaux se réjouiront des résultats. Si la graisse est tout d'abord brûlée et que la musculature devient apparente, il sera d'autant plus simple d'obtenir le ventre plat ou les tablettes de chocolat tellement souhaitées. Celui qui est satisfait de son corps et se sent en forme et en bonne santé voit les défis de la vie d'un autre oeil et se montre confiant et sûr de lui en public. Évidemment, la priorité absolue du fitness est d'être en bonne santé. Un corps sain et en forme est indispensable pour pouvoir surmonter le stress et l'effervescence du quotidien. Ce n'est pas pour rien que l'on parle d'« un esprit sain dans un corps sain ».