

Abdominaux Niveau 1 et 2

Rappel des consignes importantes

1. Placer le dos à plat au sol.
2. Expirer lors de la contraction des abdominaux, inspirer lors du retour au sol.
3. Contrôler le mouvement, effectuer les montées et les descentes des épaules à la même vitesse.
4. Soutenir la tête avec les mains. Attention à ne pas “tirer” sur la nuque avec les mains.
5. Garder les coudes écartés et regarder vers le haut.

Niveau 1

Travail principalement de la partie supérieure du muscle Grand Droit et des muscles Obliques. La partie supérieure du Grand droit est sollicité lors de la montée des épaules. Les Obliques lors de la rotation des épaules.

Niveau 2

Travail de la partie supérieure et inférieure du Grand Droit et des Obliques. La partie inférieure du Grand droit est sollicité lorsque les jambes sont élevées.

Evolution des séries

Une série se compose de 5 répétitions de chaque exercice. Lors d'une séance de renforcement musculaire, réaliser 2 séries du Niveau 1 et 2 séries du Niveau 2.

Evolution : réaliser 10 répétitions de chaque exercice.

Equilibre Musculaire

Le renforcement musculaire vise une amélioration des qualités physiques tout en respectant l'équilibre du corps. Le corps humain se compose de muscles agonistes et antagonistes. En effet, pour un muscle effectuant un type de mouvement (exemple : la flexion du bras par le biceps), son muscle antagoniste effectuera le mouvement opposé (exemple : extension du bras par le triceps).

Il est donc primordial de travailler l'ensemble des muscles agonistes et antagonistes afin de respecter l'équilibre global du corps.

Dans le cas des abdominaux, nous travaillerons donc également la partie lombaire du dos, afin d'éviter tout déséquilibre de la ceinture abdomino-lombaire.