

CRUNCHS A LA POULIE



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Abdominaux

Exécution de l'exercice

Saisir les cordes, descendre le buste vers l'avant en gardant la tête dans l'alignement du buste. Effectuer des allers-retours contrôlés

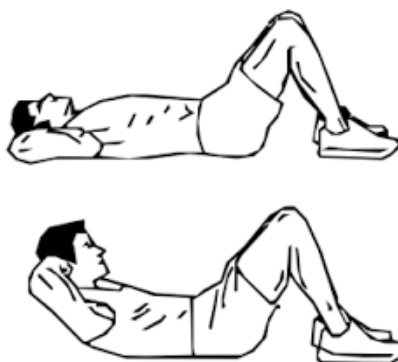
Respiration

Expiration sur l'effort.

Consignes de sécurité

Ne pas baisser la tête, toujours respecter un alignement dos-tête.

CRUNCH AU SOL



Le crunch est un exercice simple et efficace pour muscler les abdominaux. Il affine et raffermi la taille si vous travaillez avec le poids du corps, et développe les abdominaux si vous utilisez un lest de plus en plus lourd. Il ne nécessite pas de matériel et peut être réalisé n'importe où.

Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Partie supérieures des abdominaux. Grand droit des abdominaux, les obliques. Le grand droit permet la flexion du tronc.

Exécution de l'exercice

Position de départ allongé sur le sol ou sur un banc. Les mains peuvent être placées sur la tête au niveau des tempes, sur la poitrine, ou encore le long du corps (plus facile). Evitez de les positionner derrière la nuque.

Les pieds peuvent être posés sur le sol, près des fesses, ou reposer sur un banc. On peut aussi placer les cuisses à la verticale, genoux fléchis et écartés, pieds croisés, de sorte à ne pas cambrer le bas du dos lors du mouvement. Attention, plus les jambes sont surélevées voire tendues, plus la difficulté augmente.

Enrouler le buste vers l'avant en contractant les abdominaux. Les épaules ne décollent que de quelques centimètres du sol, et le bas du dos et les hanches restent fixes.

Le retour à la position de départ doit être réalisé sans à-coups, en conservant la contraction et la tension dans le muscle. La vitesse d'exécution est lente et constante. On peut placer un lest sur la poitrine comme une rondelle de fonte ou un haltère, de sorte à ajouter de la difficulté à l'exercice. On peut aussi tendre les bras en arrière pour augmenter la résistance.

Respiration

Inspiration en début de mouvement quand la cage thoracique est ouverte. Soufflez en exécutant le mouvement et contractez bien vos abdominaux. Le blocage respiratoire doit être évité.

Consignes de sécurité

Évitez de placer vos mains derrière la tête, car souvent on s'aide de celle-ci pour faire l'exercice quand on bloque. Cela peut entraîner des problèmes aux cervicales. Le plus simple est de maintenir les mains sur les tempes ou sur la poitrine.

Ne pas décoller le bas du dos, l'amplitude très réduite n'enlève pas d'efficacité à l'exercice.

Le fait de travailler les pieds non bloqués, serrés et les genoux écartés, limite l'activité des fléchisseurs de la hanche, psoas-iliaque et droit antérieur, et évite bien des tensions et douleurs dans le bas du dos

CRUNCHS BANC DECLINE



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Abdominaux

Réalisation de l'exercice :

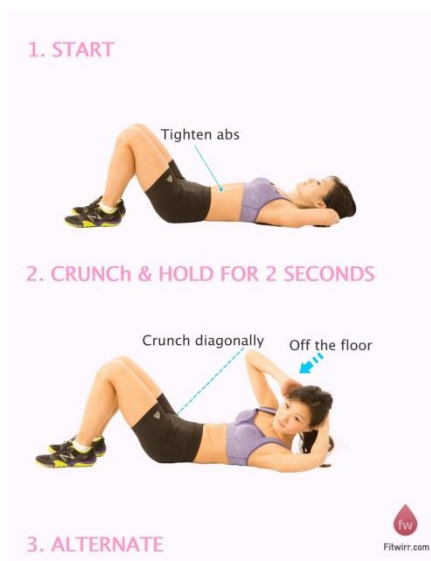
- Placé sur le banc à abdos décliné (pieds bloqués), effectuez vos Sit-up en essayant de réduire la cambrure durant la phase de retour.

- Pour ceux qui n'y arrivent pas, il est possible de ne pas redescendre jusqu'en bas (le travail abdominal sera alors exclusivement isométrique).

Avantages et inconvénients du Sit up sur banc à abdos décliné :

Cette variante présente de nombreux inconvénients, notamment la cambrure quasi automatique et le travail très prédominant des fléchisseurs de la hanche (augmentant celle-ci).

CRUNCH OBLIQUE AU SOL



Les obliques sont assez souvent oubliés par les pratiquants de musculation, c'est dommage, car ils participent à la force et à l'esthétisme de la ceinture abdominale.

Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Grand droit de l'abdomen et obliques

Exécution des crunchs obliques :

L'exécution en tant que telle est très facile.

Le point important est par contre de bien contracter volontairement les abdominaux, et de ne pas simplement essayer de décoller les épaules. Tout le mouvement doit partir des abdos, qui doivent se contracter pour soulever le haut du torse. Il ne faut pas que ce soit le fait de soulever les épaules qui fasse se contracter les abdominaux.

Placement pour cet exercice :

- Allongé sur le dos, pieds en l'air, jambes à 90°
- Mains derrière la tête, les mains ne doivent servir qu'à soutenir la tête, pas à tirer dessus au cours du mouvement.

Réalisation du mouvement :

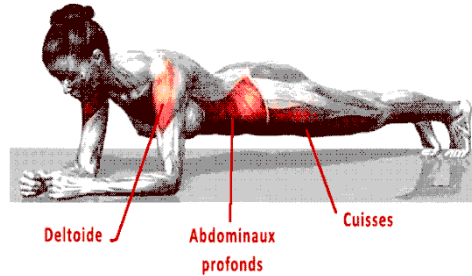
- Contractez les abdominaux, ce qui va avoir pour effet de légèrement soulever les épaules du sol.
- En continuant la contraction, réalisez une légère rotation du buste pour amener le coude gauche près du genou droit, et inversement à la prochaine répétition.
- Il faut chercher simplement à rapprocher les coudes des genoux, il n'est pas nécessaire d'aller toucher les genoux avec les coudes.

Respiration lors de cet exercice pour les abdominaux :

Inspirez en bas du mouvement, et expirez pendant le relâchement de la contraction.

GAINAGE

Renforcement ventral abdominaux profonds, cuisses



Maintenir la position de la planche entre 30 et 60 secondes

Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Par maintien de la contraction, le gainage face au sol travaille directement le muscle droit de l'abdomen et les obliques externes. Mais, comme le maintien de la posture demande constamment de lutter contre des micros mouvements pour conserver l'équilibre, il fait également intervenir d'autres muscles posturaux, notamment les muscles intervertébraux, mais aussi ceux des bras, des épaules, des cuisses et des fesses.

Exécution de l'exercice

Le gainage de face est aussi connu sous le nom de « **planche** », tout simplement parce qu'il s'agit de former une sorte de planche avec le corps et de conserver cette position un certain temps.

Pour commencer, il faut se positionner face au sol, si possible sur un tapis pour éviter des douleurs aux coudes. Vous devez vous placer ventre en direction du sol, en équilibre sur les coudes et les pointes de pieds. Votre corps forme ainsi la fameuse planche.

En fait, **le corps ne doit pas être tout à fait droit**. Pour éviter de cambrer et forcer sur le bas du dos, on place le bassin en rétroversion (en arrière), ce qui permet d'effacer la lordose lombaire. Vos bras et vos avant-bras doivent normalement conserver un angle de 90 degrés durant votre exercice. On pousse sur les coudes pour arrondir la partie haute de votre dos et préserver l'articulation de vos épaules. Au niveau de la respiration, on expire en rentrant le ventre avec pour objectif de tonifier le muscle transverse.

La tête peut être droite ou regarder les pieds afin d'éviter les tensions dans la nuque.

Respiration

La **respiration** est une des composantes importantes de l'exercice. Il faut éviter de respirer en relâchant le ventre. Au contraire, la respiration doit se faire par la cage thoracique et, lors de l'expiration, il faut essayer de rentrer le ventre au maximum. L'inspiration et l'expiration doivent se faire lentement et profondément.

Consignes de Sécurité

La planche est un exercice très sûr que l'on considère sans dangers particuliers si on l'exécute correctement. Cependant, il faut tout de même **éviter de cambrer** lors de son exécution pour ne pas forcer sur le bas du dos. Pour cela, il peut être nécessaire de commencer par renforcer spécifiquement les muscles abdominaux afin d'éviter que la fatigue, durant le gainage face au sol, ne conduise à la cambrure.