

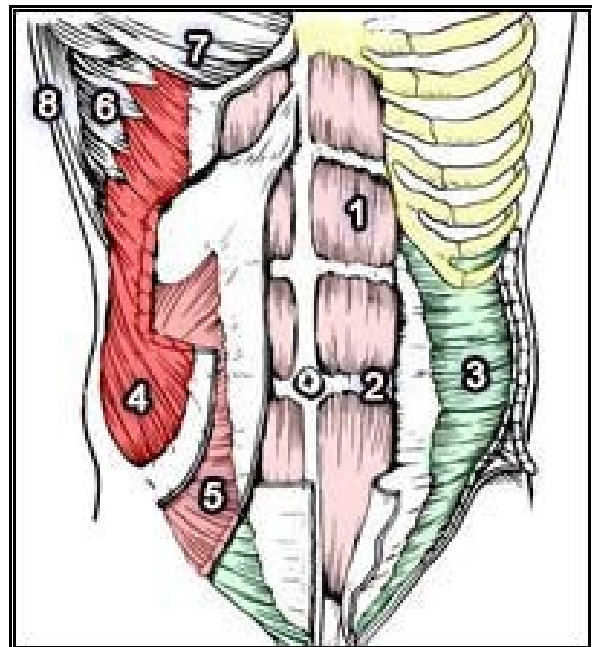
# La sangle abdominale

Les abdominaux sont formés par 4 muscles: le grand droit de l'abdomen, le grand oblique, le petit oblique et le transverse. Ils assurent une fonction de gainage du torse et permettent divers mouvements comme la flexion et la rotation.

## Le Grand Droit

Il s'agit d'un seul muscle même s'il ressemble à une tablette de chocolat formée de plusieurs carrés. Il va du sternum jusqu'au pubis et sert à la flexion du tronc.

- 1- Grand droit de l'abdomen.
- 2- Intersection tendineuse.
- 3- Transverse.
- 4- Oblique externe.
- 5- Oblique interne.
- 6- Grand dentelé.
- 7- Grand pectoral.
- 8- Grand dorsal.



## Les Grand et Petit Oblique

Ce sont les muscles sur le côté. Le petit oblique se trouve sous le grand oblique. Ils servent dans la rotation du tronc et la flexion latérale. Pour la flexion latérale le grand oblique et le petit oblique du même côté sont contractés en même temps. Pour les rotations, le petit oblique et le grand oblique du côté opposé sont contractés. Vous pouvez vérifier en touchant vos abdominaux en effectuant le mouvement.

## Le Transverse

Le transverse se trouve en profondeur. Ses fibres à l'horizontal permettent lors de sa contraction de rentrer son ventre.

## Se muscler les abdominaux mais sans se faire mal !

Qui n'a jamais eu mal au bas du dos après une bonne séance d'entraînement des abdominaux ?

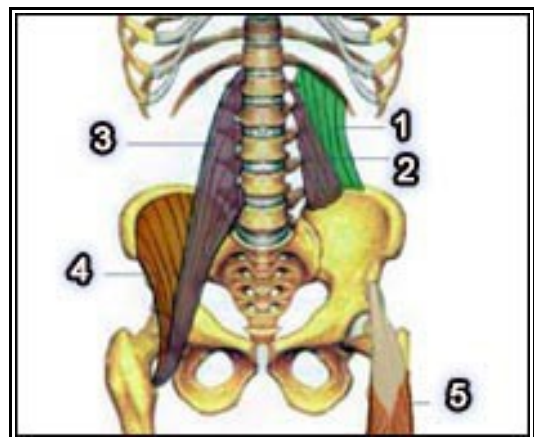
En effet, ce n'est pas parce que vous sentez vos muscles abdominaux pendant la réalisation de l'exercice de musculation que vous les travaillez correctement. L'amplitude nécessaire pour travailler les abdominaux est en fait très réduite, car ils servent principalement à stabiliser le tronc. Certains exercices demandent pourtant une grande amplitude de travail et feront intervenir d'autres muscles, notamment le **psaos iliaque** et le **droit antérieur**.

### Qu'est-ce qu'il ne faut pas faire ?

Il faut éviter de mettre ses mains derrière la tête pour réaliser l'exercice car on a tendance à s'aider de la tête comme contre poids pour faciliter l'exécution. Cela peut entraîner des problèmes aux cervicales. Le plus simple est de maintenir les mains sur les tempes ou sur la poitrine.

Il faut éviter de bloquer ses pieds lors de l'exercice. Par exemple pour les relevés de buste sur plan incliné, les muscles psaos-iliaque et droit antérieur de la cuisse font le gros du travail au détriment du grand droit des abdominaux. Il ne faut donc pas que les pieds soient bloqués pendant le mouvement, si vous tenez à votre colonne vertébrale.

- 1- Carré des lombes.
- 2- Grand psaos, chef costiforme (coupé)
- 3- Grand psaos, chef corporéal.
- 4- Muscle iliaque.
- 5- Muscle droit antérieur.



### Qu'est-ce qu'il faut faire ?

Regardez l'exercice de crunch au sol, voyez comme l'amplitude est très réduite. Il faut travailler les pieds non bloqués, serrés et les genoux écartés, ce qui limite l'activité de ces muscles internes. Il faut aussi penser à pratiquer des étirements régulièrement. En effet, le raccourcissement par manque de souplesse du droit antérieur et du psaos iliaque est souvent responsable de l'antéversion du bassin (position cambrée) et des douleurs au bas du dos.

## Des exemples de gainage :

