

Sommaire

Introduction	7
--------------------	---

PARTIE 1 **Les 20 étapes pour élaborer son programme d'abdos** 9

1. Définir ses objectifs	10
2. Combien de séances d'abdos par semaine ?	10
3. Quels jours s'entraîner ?	11
4. Faut-il s'entraîner une ou deux fois par jour ?	11
5. Quand s'entraîner dans la journée ?	11
6. Combien de séries d'abdos dois-je faire ?	12
7. Flexibilité et adaptabilité	12
8. Combien d'exercices par séance ?	13
9. Quand renouveler les exercices ? ..	14
10. Combien de répétitions par série d'abdos ?	14
11. À quelle vitesse exécuter les répétitions ?	15
12. Amplitude des mouvements	17
13. Combien de temps doit durer un entraînement ?	18
14. Quel temps de repos entre deux séries ?	18
15. Déterminer la charge la plus appropriée à chaque mouvement ...	20
16. Quand augmenter la charge ?	20
17. Temps de repos entre les différents exercices	21
18. Apprendre à sélectionner les exercices qui vous conviennent	22
19. Quand changer de programme ?	23
20. Prendre des vacances ?	23
Tenez un cahier d'entraînement	24
Rythmes de progression	25

PARTIE 2 **Augmenter la visibilité de ses abdos** 27

Faire des abdos pour perdre du ventre ?	28
L'intensité avant tout !	28
L'alimentation comme moyen d'affiner la taille	28
Synergie régime + entraînement	29
Comment optimiser l'efficacité de son régime ?	29
Rôle des compléments alimentaires	29
BCAA : pour perdre du ventre	29
Calcium : le minéral anti-ventre	30

PARTIE 3 **Exercices fondamentaux pour sculpter ses abdos** 33

Considérations anatomiques	34
Attention aux faux exercices d'abdominaux !	36
Attention si vous avez une hernie inguinale, crurale et/ou abdominale ! ..	38
Exercices du grand droit	40
Crunches	40
Relevés de jambes au sol	46
Relevés de jambes assis	50
Exercices d'obliques	52
La lyre apollinienne	52
Crunches latéraux	54
Relevés latéraux du buste	56
Exercices de gainage	58
Stabilisation statique, dos au mur	58
Gainage statique	60
Exercices respiratoires pour augmenter la performance sportive	63
Gonflements thoraciques au sol avec un poids	63
Contraction du diaphragme	64
Étirement des abdominaux	66
Sur ballon de gymnastique	66
Étirement des fléchisseurs de hanches	67
L'inclinaison du bassin	67
L'équilibre abdomino-lombaire	67
Les fentes	68
Étirements lombaires	70
Prévenir les douleurs lombaires	70
Relaxation sur ballon de gymnastique	71
Suspension à la barre fixe	72

PARTIE 4
Exercices et techniques avancés 75

Les 3 difficultés des abdos 76
Comment isoler le travail du haut des abdos de celui du bas ? 76
Pourquoi le bas des abdos est-il si difficile à développer ? 76
1. Une plus grande difficulté de recrutement 76
2. Un manque de force 76
3. Une difficulté d'isolation 77
4. Un manque de robustesse 77
5. Des exercices inappropriés 77
Les 3 angles d'attaque pour un développement complet 78
Importance relative de chaque angle 78
Stratégie de devancement de la récupération 78
Mouvements pour le haut des abdominaux 79
Crunches à double contraction 79
Relevés de buste (sit-ups) 80
Mouvements pour le bas des abdominaux 88
Rétroversion du bassin à la barre fixe 88
Relevés de jambes 89
Relevés de jambes à la barre fixe 90
Mouvements pour les obliques 96
Relevés de jambes latéraux à la barre fixe 96
Rotations du bassin au sol 98

PARTIE 5
Exercices d'abdos sur machines et accessoires 101

Intérêts des accessoires de « maison » 102
Les machines de type professionnel 102
Mouvements pour le haut des abdominaux 103
Machines à crunches 103
Crunches sur ballon de gymnastique (Swissball) ... 104
Crunches sur appareil basculant 106
Crunches à la poulie haute 108
Mouvements pour le bas des abdominaux 110
Ab Coaster 110
Mouvements pour les obliques 112
Rotations latérales au câble ou à la machine 112
Flexions latérales du buste 114

PARTIE 6
Programmes d'entraînement pour les abdominaux 119

Programmes « tablettes de chocolat » ... 120
Programmes débutants 120
Programmes avancés 121
Programmes très avancés 122
Programmes avec accessoires d'appartement 124
Programmes en salle sur machines 126
Programmes anti-graisse abdominale 127
Programmes anti-poignées d'amour 128
Programmes de mise en valeur de la lyre apollinienne 129
Programmes bien-être 129
Programmes de santé cardio-vasculaire 129
Programmes de relaxation lombaire avant d'aller dormir 130
Programmes de protection lombaire 132
Programmes contre les ballonnements et les troubles digestifs 133
Programmes d'abdos spécifiques à votre sport 133
Phase 1 : conditionnement musculaire de base pour débutants 134
Phase 2 : évolution vers un entraînement en circuit 135
Phase 3 : entraînements de qualités physiques globales 135
Phase 4 : vers un entraînement plus spécifique 137

Index des exercices 144