

« Des abdos sans se faire mal au dos »

un document paru dans Femme Actuelle.

beauté
forme

Des abdos sans se faire mal au dos

Beaucoup d'exercices d'abdominaux ne sont pas adaptés à la physiologie féminine. Voici trois exos dont vous pouvez abuser. PAR HÉLÈNE HODAC

Travailler ses abdos sans faire de mauvais gestes n'est pas si évident. Pour commencer, exit les « crunch », les « ciseaux » et tous les exercices qui raccourcissent les muscles : ils fragilisent le périnée, ne renforcent pas les muscles profonds qui soutiennent les viscères et « tirent » trop sur le dos. A contrario, voici trois exos qui ne vous veulent que du bien.

Le remonté à genoux

Pour des cuisses toniques et le ventre plat

A genoux, assise sur les talons, mains derrière la tête. Redressez-vous et passez à genoux, sans cambrer et sans pousser sur le ventre ! Démarrez le mouvement en ouvrant légèrement les cuisses. Imaginez que vous avez une charge sur la tête qu'il ne faut pas renverser. Tenez quelques secondes. Redescendez lentement pour sentir les muscles des cuisses, des fesses et le transverse. Le ventre doit être rentré, le dos étiré. Tenez quelques secondes. A faire dix fois.



La planche

Pour un gainage total et efficace de la sangle abdominale

Allongée face au sol, mettez-vous en appui sur les avant-bras (les mains vers l'avant), pointes de pied au sol. Formez une planche rectiligne avec votre corps. Vérifiez que le dos est bien droit, le ventre rentré, les jambes tendues, la nuque étirée (rentrez légèrement le menton). Maintenez la position dix secondes en respirant superficiellement. A faire dix fois. Au fil des semaines, vous pourrez tenir davantage.

Le 3-en-1 immobile sur le dos

Pour tonifier en douceur les abdos, les fessiers et le périnée

Allongée sur le dos, les mains derrière la nuque, les jambes bien étirées : croisez les chevilles et tirez les pointes de pied vers le visage, en gardant les jambes allongées. Cherchez à tourner les cuisses vers l'extérieur comme pour décroiser les pieds alors que ceux-ci restent bloqués (afin de créer une résistance). Veillez à ne pas pousser sur le ventre. A faire vingt fois. ■



notre experte

DOCTEUR BERNADETTE DE GASQUET,
médecin*

« UN VENTRE PLAT,
C'EST LA GARANTIE
D'UNE BONNE SANTÉ »

AVOIR DE BONS ABDOS, CE N'EST PAS QU'UNE QUESTION ESTHÉTIQUE ?

Non, les abdominaux servent à maintenir le dos, à contenir les viscères et à les remonter. Ils sont utiles au transit et essentiels pour bien respirer. A chaque expiration, ils sont impliqués, ce n'est pas rien. A contrario, lorsque la paroi abdominale est distendue, on peut voir apparaître des problèmes de fuites urinaires, de digestion, des descentes d'organes mais aussi des douleurs dorsales.

COMMENT SAVOIR SI LES ABDOS QUE L'ON FAIT NE RISQUENT PAS D'ENGENDRER DES DOULEURS ?

La première chose est de choisir des exercices pendant lesquels les épaules ne se rapprochent pas du bassin. C'est vraiment essentiel ; car en repliant le corps sur lui-même, la masse viscérale abdominale n'a plus suffisamment de place : elle va donc « pousser » naturellement vers l'avant. Or, écarter les abdominaux (ce qu'on appelle le diastasis) ne peut en aucun cas dessiner un ventre plat ! Deuxième chose, il faut toujours travailler sur l'expiration, en commençant par expulser l'air par le bas : remontez le périnée, serrez tout le bas du ventre, le transverse, les obliques, les grands droits... Le ventre se creuse sans que cela nécessite d'efforts.

UN MOYEN SIMPLE DE VÉRIFIER QU'ON TRAVAILLE CORRECTEMENT ?

Posez votre main sur le ventre, si vous sentez qu'il est bien rentré, l'exercice est bon. A la longue, vous pourrez même sentir vos abdos.

* Auteure de « Abdominaux, arrêtez le massacre », éditions Marabout.