

ABDOMINAUX

Dr Bernadette de Gasquet

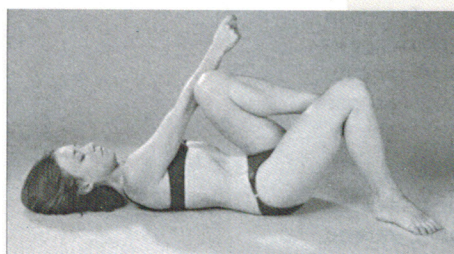
Le travail présenté dans cette fiche est SANS raccourcissement des droits et donc avec activation du transverse.

Tous ces mouvements nécessitent :

- *de replacer le bassin,*
- *de commencer tout mouvement par une contraction périnéale (cf. revue Profession Kinésithérapeute n°20),*
- *de faire l'effort sur l'expiration,*
- *de faire, évidemment, les deux côtés pour les exercices asymétriques,*
- *de ne pas rapprocher les épaules du bassin ou le bassin des épaules.*

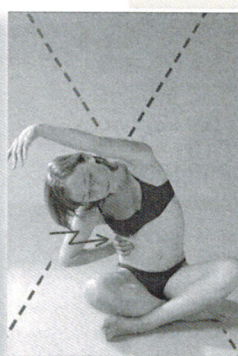
Pour aller plus loin :

Consultez l'ouvrage *Abdominaux, arrêtez le massacre*, Dr Bernadette de Gasquet, Editions Marabout, 2009, ou DVD *Abdologie*, Initiation 2009, Dr Bernadette de Gasquet



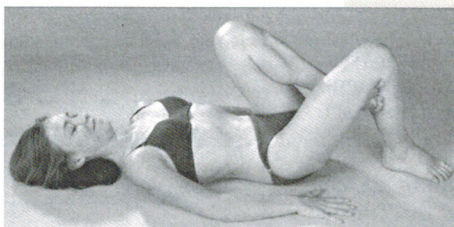
➤ Travail du transverse et des obliques

- ➔ **Remarque :** Ramener la cuisse le plus près du ventre sans écarter le genou vers l'extérieur.
- ➔ **Exercice :** Repousser le genou avec le bras et résister. Le bras pourrait être en appui à l'extérieur du genou avec en prime, le travail des adducteurs.
- ➔ **Adaptation avec accessoires :** Placer l'accessoire face interne ou externe du genou, vous recruterez plus les obliques. De face, il s'agit du travail isométrique des droits contre résistance.



➤ Travail du grand et petit oblique du même côté

- ➔ **Exercice :** Se repousser vers le haut côté concave. Ne jamais descendre l'épaule vers le bassin. L'étirement doit concerner les 2 côtés et pas seulement le côté convexe.
- ➔ **NB :** Inspiration plus ample côté convexe (arrondi), expiration plus poussée côté concave. L'expiration travaille les obliques et les transverses.



➤ Travail du transverse, des droits et des obliques

- ➔ **Remarque :** Travail isométrique contre résistance. Eventuellement les bras au-dessus de la tête pour empêcher le raccourcissement des droits
- ➔ **Attention :** Ne pas écarter la cuisse latéralement.
- ➔ **Exercice :** Tirer vers vous dans l'axe, le ventre se contracte et rentre. Croisez les chevilles et même travail.