

# Votre Arme Pour Avoir Des Abdos En Béton!

Le ballon Suisse ! C'était un mot en vogue dans le monde du fitness il y a quelques années, et tout le monde a apparemment voulu apprendre comment s'en servir correctement en raison de leurs énormes apports au niveau corporel. Mais quelque part en cours de route, les ballons Suisse ont connus le même succès que les 33 tours et les lecteurs de vidéos cassettes...

Cependant, ces énormes ballons peuvent vous donner une excellente séance de remise en forme en vous concentrant sur n'importe quelle partie du corps, mais ce livre est conçu essentiellement pour vous démontrer leurs avantages pour les muscles de votre tronc et vos abdominaux.

Ce programme d'entraînement est progressif, avec un nombre de conseils recommandés sur des répétitions et des séries, mais vous pouvez le modifier pour atteindre votre propre capacité physique. Si vous ne pouvez faire qu'une ou deux répétitions à la fois, faites le coûte que coûte! Inutile de prendre des risques qui pourraient vous blesser en essayant de faire 12 séries pour chaque exercice. Croyez-moi, si vous le faites à **VOTRE** propre rythme, (soit 5 ou 15 séries), vous verrez la différence.

J'ai illustré les différentes techniques pour chaque exercice afin de répondre à toute capacité physique. Certains sont très basics (à ne pas confondre avec «faciles» parce que vous aurez un entraînement très intensif, même avec des exercices basics), et certains sont extrêmement

difficiles. Cependant, vous devrez mélanger et faire correspondre ces exercices afin de savoir avec lequel vous êtes le plus à l'aise et quel exercice vous préférez.

Tous les exercices abdominaux ci-dessous sont réalisés à l'aide d'un ballon Suisse. Si vous vous entraînez dans une salle de gym, il y a probablement plusieurs ballons Suisse à votre disposition. Assurez-vous que vous pouvez vous y asseoir confortablement, et qu'il est très bien gonflé.

Je suis un entraîneur personnel à **Evolve Fitness** à Framingham et un expert en Fitness spécialisé dans la condition physique pour des entraînements d'une demi-heure à domicile.

Commençons l'entraînement !

Sportivement,

Matt Elder

Entraîneur Personnel Certifié

## LE SIT-UP

Il s'agit d'un Sit-up basic, et si vous le faite correctement il vous donnera de meilleurs résultats que n'importe quelle machine de musculation. Et je précise encore une fois : **Si cela est fait correctement!** Malheureusement, la plupart des gens ne le font pas correctement et rendent l'exercice plus simple et ainsi ne font que perdre leur temps. Laissez-moi vous illustrer la **MAUVAISE** façon d'exécuter un Sit-Up basic sur un ballon Suisse.

**AU DEPART:** Vous devrez avoir les mains derrière le cou et descendre le plus loin que vous pouvez. Si vous êtes flexible, penchez vous en arrière jusqu'à ce que votre tête touche le sol! Comme la plupart des gens n'ont pas cette flexibilité, j'ai commencé à le faire avec mon dos plutôt droit. Regardez la position du ballon. Il est exactement sous le bas du dos. Pas sous le fessier, ni sous mes épaules. Sous le bas du dos.



**TECHNIQUE A NE PAS ADOPTER EN TERMINANT VOTRE SIT-UP:** Gardez à l'esprit que ce n'est pas la bonne technique. Vous ne devrez pas remonter d'un seul coup. À ce stade, vous ne travaillez absolument pas vos abdos. En vous relevant ainsi, vous allez enlever toute la pression de vos abdominaux et votre tronc, et le transférer vers les hanches, ce qui n'est absolument pas ce que nous essayons de faire!



**TECHNIQUE A ADOPTER EN TERMINANT UN SIT-UP:** Voyez-vous la différence? Dans cette position précise, je travaille avec toute la pression sur mes abdominaux, sans la transférer vers les hanches comme je le faisais dans l'exemple ci-dessus. **CONSEIL:** Afin de maximiser le travail du bas ventre, essayez de fixer le plafond avec le menton relevé. Si vous le faites, vous ressentirez vraiment la pression sur le bas ventre et le tronc, et je le recommande fortement. Simplement en relevant le menton, vous êtes passé d'un entraînement basique à un entraînement plus avantageux.



**LA BONNE TECHNIQUE A ADOPTER:** Exécutez trois séries de 12 répétitions, avec environ 30 secondes de récupération entre les séries.

## LE SIT-UP PLUS AVANCE

Une fois que vous aurez maîtrisé le Sit-up basic, vous devriez essayer le Sit-Up plus avancé tout de suite après. Dans cette phase, il vous suffit d'ajouter un peu de résistance, ce qui aidera vraiment à travailler vos abdominaux ainsi que vos fessiers, vos genoux et vos chevilles, en utilisant une douzaine de muscles pour vous stabiliser.

**AU DEPART:** Comme illustré sur la photo, j'ai un ballon lesté de 4kg que j'ai utilisé pour la résistance. Vous pouvez utiliser une haltère ou un ballon lesté, dépendant de la disponibilité. Et bien entendu, ajustez le poids convenablement. Ramenez le ballon lesté ou l'haltère aussi loin derrière que vous pourrez afin d'étirez complètement votre dos et exécuter de ce fait une plus longue série de mouvements avec la résistance.



**AU FINAL:** Idem que l'exercice ci-dessus, **NE VOUS RELEVEZ PAS** d'un seul coup ! Et aussi, tout comme ci-dessus, concentrez-vous afin de ramener le ballon en direction du plafond. Il ne suffit pas de faire un Sit-Up, faites un Sit-Up basic et ensuite, faites un effort supplémentaire au moment où vous ramènerez le ballon en direction du plafond. Cela travaillera plus votre bas ventre.



**ENTRAINEMENT CONSEILLE :** Faites trois séries de 10 répétitions, et faites les juste après le Sit-Up basic. Vos abdominaux ont déjà eu un excellent entraînement avec le Sit-Up basic, alors maintenant travaillez les au maximum!

## DEVELOPPEMENT DES OBLIQUES

Maintenant que vous avez travaillé très dur vos abdominaux avec le Sit-Up basic ainsi que le Sit-Up plus avancé avec un peu de résistance, il est temps de vous concentrer sur vos obliques, qui sont les muscles jouxtant vos abdos (" les poignées d'amour"). Cet exercice est un peu difficile, donc vous devrez vous donner à fond afin d'obtenir le résultat final, si nécessaire.

**AU DEPART:** Vous allez commencer de la même façon que le Sit-Up basic. Mettez le ballon Suisse sous le bas du dos, mais cette fois, vous allez vous allonger dessus comme sur la photo ci-dessous. Ne vous penchez pas aussi loin que vous le pourrez, comme recommandé dans le Sit-Up basic.



**AU FINAL :** Maintenant, relevez légèrement la tête et les épaules, comme sur les photos ci-dessous. Quand le haut de votre corps est dans la position d'un « demi-crunch », ramenez soit votre genou droit ou gauche, et ramenez le vers votre coude opposé. Puisque c'est la première étape du développement de vos obliques, ne ramenez pas tout de suite votre coude à votre genou. Vous verrez à quel point vous pourrez les rapprocher. Il suffit de vous habituer au mouvement et l'instabilité du ballon en ramenant le genou au coude opposé. Lorsque vous ramenez un genou, baissez le lentement et soulevez le genou opposé et ramenez le au coude opposé.





**ENTRAINEMENT CONSEILLE:** Deux séries de 20 répétitions, vous faites donc 10 mouvements avec chaque jambe. Allez-y lentement et contrôlez vos mouvements afin que votre corps s'habitue à l'instabilité de la mise en équilibre d'une jambe sur un ballon Suisse. (Vous pouvez également faire le même type de Sit-Up où vous ramenez un coude au genou opposé mais en conservant les deux jambes au sol. Faites ceci, si vous avez des difficultés d'équilibre sur un pied).

## **DEVELOPPEMENT AVANCE DES OBLIQUES**

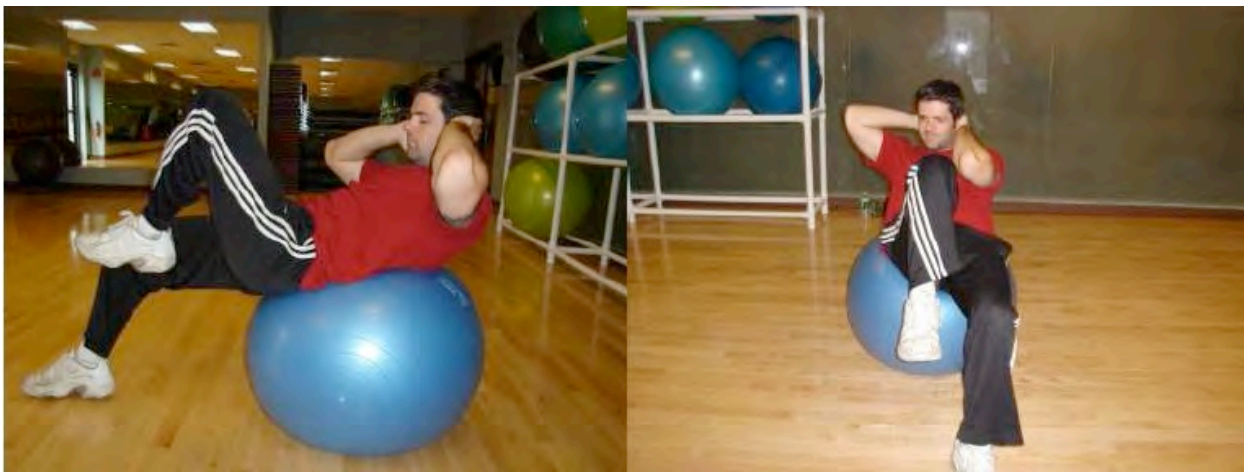
Maintenant que vous maîtrisez la base pour développer vos obliques, il est temps pour vous de souffrir et d'oublier complètement vos obliques jusqu'à ce que vous ressentiez une douleur au tronc dont vous allez vous souvenir pendant des jours !

**AU DEPART :** Le début de l'exercice est comme le mouvement de base pour développer vos obliques, comme sur la photo ci-dessous.





**AU FINAL :** Le mouvement est similaire à l'exercice ci-dessus, sauf que vous allez ramener votre genou opposé et votre coude en même temps. Ce mouvement développe beaucoup vos obliques, et travaillera également la partie intégrale de votre tronc et de votre bassin. Pour l'exécuter, relevez lentement la jambe droite et ramener le coude au genou déjà relevé. Retournez lentement les deux, et utilisez le genou et la jambe opposés.



**ENTRAINEMENT CONSEILLE :** Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté pour trois séries. Récupérez pendant 30 secondes entre les séries.

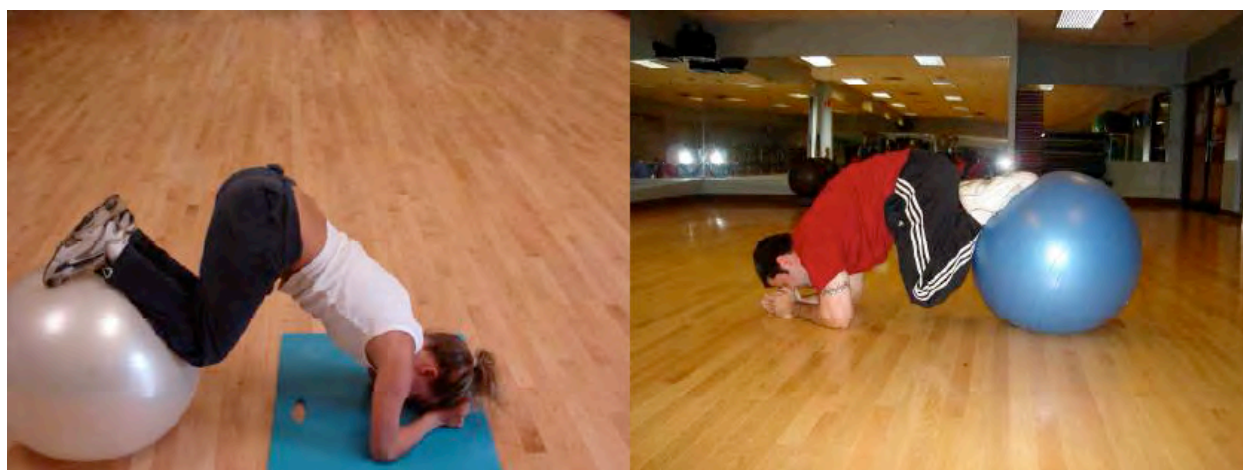
## INTRODUCTION AU GAINAGE

Maintenant il est temps de se mettre sur le ventre et de vous mettre au travail afin d'exécuter le Gainage, qui est un excellent entraînement pour le tronc et les abdominaux. Cependant, vu que le Gainage est un exercice très difficile à faire, il y a quelques modifications sur la technique qui travailleront aussi vos abdos très durement.

**AU DEPART :** Pour commencer, mettez un tapis d'entraînement sur le sol et prenez appuis sur vos coudes. Mettez vos genoux sur le ballon Suisse et gardez votre dos le plus droit possible.



**AU FINAL :** Pour compléter l'exercice, ramenez lentement les genoux vers votre corps et contractez vos abdos en même temps. Maintenez cette position pendant environ une seconde ou deux, puis revenez à la position de départ. Vous pouvez soulever les fessiers, comme illustré sur la photo de gauche, ou les ramener plus près du sol, comme illustré sur la photo de droite. En soulevant vos fessiers, vous rendrez l'exercice plus difficile, vous pourrez alors tester vos capacités.



**ENTRAÎNEMENT CONSEILLE :** Trois séries de 12 répétitions, en vous assurant de le faire lentement, en gardant l'équilibre et en contractant les abdos au moment où vous ramenez vos genoux près du corps.

## LE GAINAGE

Cet exercice est extrêmement difficile, habituez vous à maîtriser le Gainage avant de l'exécuter. L'exercice ci-dessus est extrêmement difficile et contractera vraiment vos abdos, mais le suivant est encore plus difficile.

**AU DEPART:** Vous pouvez commencer avec les bras en position comme des pompes, ou sur vos coudes. Vous devriez commencer sur vos coudes la première fois que vous essayez de le faire pour ensuite enchaîner la position de pompes, qui est plus compliqué. Débutez de la même façon que vous l'avez fait pour l'introduction du Gainage, avec le ballon autour de vos genoux / et la partie inférieure de vos jambes.



**AU FINAL:** Pour compléter cet exercice, ramenez vos pieds sur le ballon, pour éventuellement finir sur vos orteils. En faisant cela, soulevez les fessiers. La flexibilité et l'équilibre sera essentiel à cet exercice, et c'est la raison pour laquelle vous devriez maîtriser l'introduction du Gainage avant d'entamer celui-ci. Comme vous soulevez les fessiers, contractez les abdominaux. Maintenez la position finale avant de revenir à la position initiale. Plus près sera le ballon de votre corps, plus difficile sera la séance d'entraînement.



**ENTRAINEMENT CONSEILLE :** Pour cet exercice, faites trois séries de 8 répétitions. Ce mouvement met beaucoup de pression sur vos poignets / coudes (en fonction de votre position initiale) ainsi après votre 8<sup>ème</sup> répétition, vous devrez récupérer pendant 30 secondes avant de faire votre prochaine série de 8 répétitions.

## L'ABC

Sur cet exercice, vous allez réciter l'ABC sur le ballon! Ne rigolez pas, comme la plupart de mes clients l'ont fait, parce qu'ils n'ont plus rigolé lorsqu'ils sont arrivés à XYZ!

**AU DEPART:** Commencez avec les coudes sur la partie bombée du ballon, comme indiqué sur la photo de gauche. Vous pouvez joindre vos mains ensemble ou pas, au choix. N'appuyez ni votre buste ni votre ventre sur le ballon, et assurez vous qu'il soit suffisamment éloigné de votre corps. Gardez le dos aussi droit que possible avant de commencer (pour le rendre beaucoup plus difficile, commencez sur les orteils et n'appuyez pas sur vos genoux, assurez-vous que votre corps est droit!)





**AU FINAL:** Gardez votre corps tant que possible proche de la position de départ, en gardant le dos aussi droit que possible, appuyez-vous sur vos coudes et commencez simplement à réciter l'alphabet. Prononcez chaque lettre, lentement et garder l'équilibre avec vos coudes. Vous pourrez ne rien ressentir au début, mais vous le ressentirez bien assez tôt.

**ENTRAINEMENT CONSEILLE :** Récitez l'alphabet deux fois, lentement tout en gardant l'équilibre. Récupérez environ 30 secondes entre les séries. Si le bas de votre dos commence à s'endolorir au cours de la séance d'entraînement, arrêtez de le faire, peu importe l'alphabet où vous êtes arrivé. Recommencez l'exercice à partir de là, et fixez vous comme objectif de réciter tout l'alphabet au complet.

## Le "Reach"

Celui-ci développe vraiment votre tronc, en particulier les fessiers et les obliques, tout en travaillant vos abdos. En travaillant le tronc, en particulier les fessiers, cela vous aidera vraiment dans votre vie quotidienne que ce soit pour monter et descendre des escaliers ou même porter un bébé de la voiture à la maison et vis-versa.

**AU DEPART** : Prenez un ballon de stabilité et mettez-le entre vos pieds comme illustré dans la photo ci-dessous. Ne dressez pas complètement les pieds vers le haut, car cela rendra l'exercice beaucoup plus facile.



**AU FINAL** : Cet exercice est en deux parties, et c'est ce qui le rend beaucoup plus efficace. Pour la première partie, faites une rotation des pieds de haut en bas avec le ballon, en changeant de côtés. En d'autres mots, ramenez votre pied droit au sommet du ballon et votre pied gauche à l'autre extrémité du ballon. Ensuite, changez de pied. Aussitôt que vous vous sentirez à l'aise avec cela, ramenez votre main opposée et touchez le pied qui est au sommet du ballon, comme illustré sur la photo ci-dessous. Alors, ramenez votre pied droit au sommet du ballon et ramenez votre main gauche jusqu'à votre pied droit. Ensuite, ramenez votre pied gauche au sommet du ballon et étendez votre main droite et ramenez la jusqu'à votre pied gauche.



**ENTRAINEMENT CONSEILLE :** Faites trois séries de 20 répétitions, en touchant chaque pied 10 fois. Récupérez pendant 30 secondes après chaque série.

## CONCLUSION

Vous avez maintenant huit exercices d'abdominaux intensifs qui vous donneront la garantie d'avoir des courbatures aux muscles de votre tronc pendant des jours. Faites les huit exercices trois fois par semaine, mais si cela n'entre pas dans votre emploi du temps, alors faites en deux fois par semaine, c'est suffisant.

Soyez en forme,

Matt Elder, CPT