

DES ABDOMINAUX ENDURANTS

Évaluez votre endurance abdominale avec des abdos, mais des vrais...

Les abdominaux sont des groupes musculaires fondamentaux en boxe. En effet, ils permettent de faire la liaison entre la ceinture scapulaire (les épaules), et la ceinture pelvienne (les hanches), sans oublier bien entendu la fonction de protection des impacts pour des organes.

Puisque l'on sait que la force se transmet en percussion par les chaînes musculaires à partir des appuis, on comprend donc aisément que le gainage de ses « ponts » est une nécessité. Il va donc être nécessaire de travailler ces groupes musculaires dans des configurations qui n'entraînent jamais des effets secondaires au niveau de la statique du combattant.

Des abdos mal renforcés entraînent une surtension des fléchisseurs de la hanche, qui se mesure par la cambrure au niveau statique et une raideur de la jambe en flexion sur la fesse.

Bon, mais les abdos, c'est quoi au fait

Les abdos prolongent le rôle protecteur de la cage thoracique et mobilisent le buste. Le « transverse » par exemple maintient les organes grâce à sa ceinture profonde au contact de ceux-ci. Deux autres groupes, les « grands droits » (la

tablette de chocolat), et les « obliques, » (petits et grands) permettent lorsque l'on est par exemple allongé sur le dos, l'enroulement du buste de face pour les premiers, et sur le coté en flexion, ou en torsion pour les second. Mais la chose à bien comprendre c'est que les abdos ne s'insèrent pas sur les fémurs! Ils ne prennent naissance que des côtes jusqu'au bassin et pubis.

Donc, ils ne peuvent JAMAIS fermer les jambes sur le buste, ou le buste sur les jambes.

Ainsi, lorsque l'on travaille les abdos les pieds calés en remontant le buste, ou le remontant les jambes afin de les fermer sur le buste, on ne travaille pas que les abdos!

Quel est le problème de ne pas travailler que les abdos?

C'est que ce sont en fait les muscles que l'on appelle les psoas iliaques qui vont permettre de fermer le buste sur les jambes parce que eux, s'insèrent sur les fémurs, le bassin et les vertèbres lombaires. Ainsi, lorsque dans les séries classiques, les abdos commencent à fatiguer, ce sont eux qui font la majorité du travail de maintien sur buste, et tout le travail de traction finale après l'enroulement du buste.

On aperçoit alors des postures cambrées qui ne tiennent que par la force des psoas iliaques qui tractent encore les lombaires, tandis que les abdos lâchent petit à petit. Sachant qu'entre les vertèbres, il existe de petits disques intervertébraux, il va s'agir d'éviter de les pincer d'un coté afin de se mettre, tant que possible, à l'abri des hernies discales et autres désagréments hypothéquant les chances de poursuivre une carrière normale de combattant...

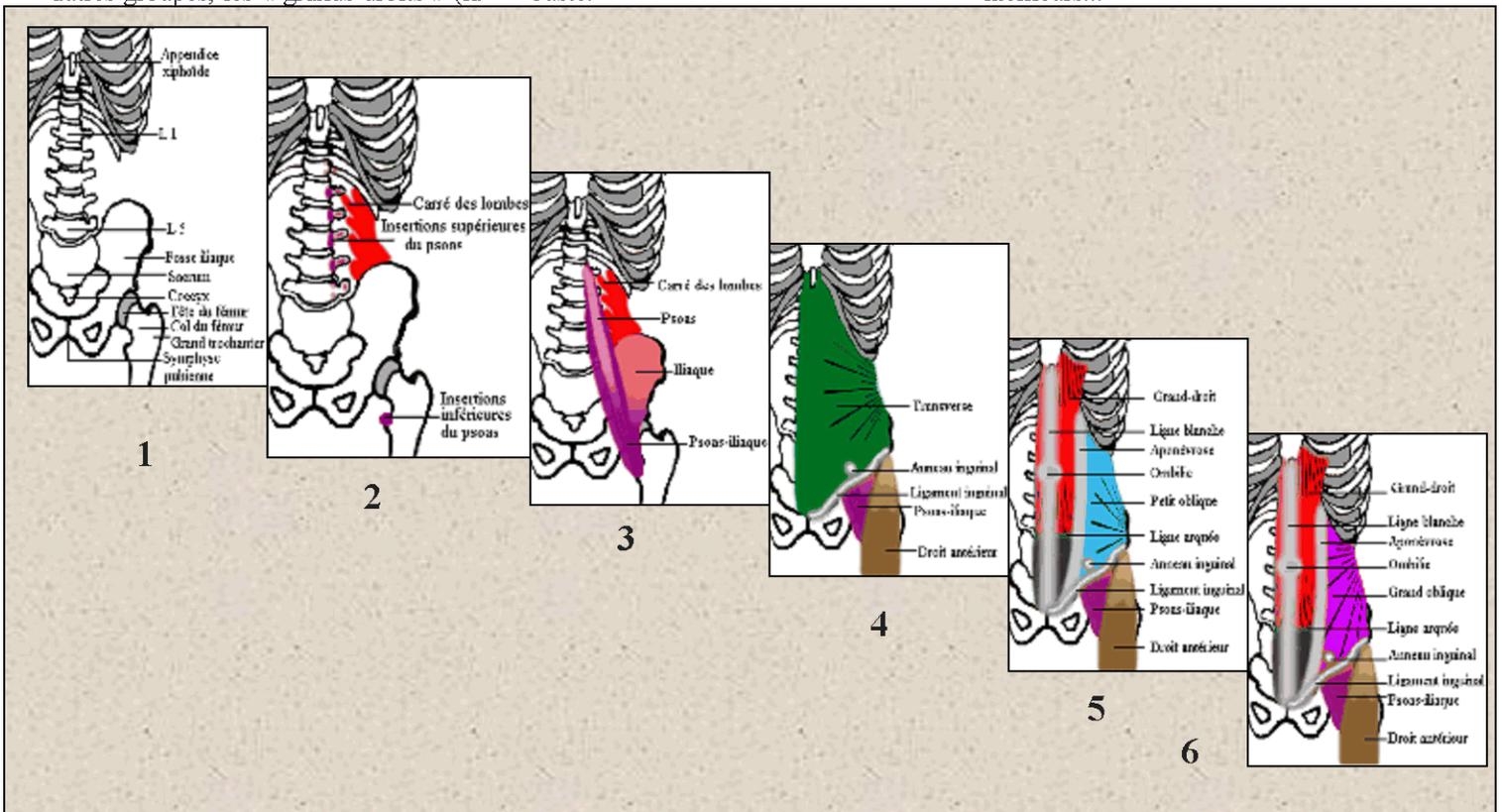
Quelles solutions?

C'est tout simple, il faut éviter de contracter la partie de l'aîne, c'est à dire la naissance du quadriceps dans tous les exercices d'abdos. Attention, à haut niveau, des psoas puissants sont fondamentaux, notamment dans les pieds poings où ils vont tracter les jambes avec des forces extraordinaires!

Pour se rendre compte qu'ils ne sont pas en tension lors des exercices de musculation, il suffit de le vérifier avec la main sur la partie antérieure de la hanche. Si vous sentez une tension, il faut relâcher les jambes et éviter de les transformer en point d'appui pour enrouler le buste.

Quels exercices fondamentaux peut-on réaliser sans risques?

Il y en a cinq, et un sixième pour les meilleurs...



Exercice 1

Il consiste à rester groupé sur le dos et à enchaîner des rapprochements et des relâchements menton-pubis à haute fréquence, c'est à dire très rapidement. Les mains portées à hauteur des oreilles pourront soutenir la tête sans la tracter, si les séries apparaissent trop longues et douloureuses pour les cervicales. L'expiration est réalisée à la fermeture.

Travail Concentrique



Exercice 2

il est un peu moins difficile mais il exige aussi de garder les lombaires au sol. Le but est d'aller toucher les genoux fléchis, avec le bout des doigts, puis de relâcher sans poser la tête. La vitesse n'est ici pas primordiale. Vous allez rapidement sentir que contrairement au premier où le bas et le haut des abdos étaient sollicités, ici, c'est plutôt le haut qui travaille, (Possibilité de travailler en station en position haute de 3 à cinq secondes pour le gainage). L'expiration est réalisée à la fermeture Travail concentrique ou isométrique



Exercice 3

il est lui, très difficile d'accès. Il consiste à réaliser des enroulements du buste en partant jambes fléchies au sol, sans prendre d'appui avec les mains et sans élan. C'est la force des abdos qui permet d'enrouler, pour donner une image, une à une les vertèbres, et de les dérouler de la même manière. Les pieds frôlent le sol, et ça repart. Très difficile!... mais purement fondamental dans toutes les formes de combat, car il développe la force d'enroulement à partir du bas, des membres inférieurs. L'expiration est réalisée à la fermeture.

Travail concentrique



Exercice 4

il consiste à rester statique en rentrant le plus possible le ventre et la taille. Le diamètre du ventre doit vraiment diminuer, tout en permettant toujours une respiration. C'est un exercice de musculation en gainage du transverse, qui maintient les organes.

Travail isométrique

Exercice 5

Il permet de travailler les obliques sans danger. Il s'agit sur le coté, de passer la jambe supérieure par devant et de monter le bassin à partir de l'appui du coude. A la descente, le bassin frôle le sol, et remonte aussitôt. Expiration à la remontée.

Travail concentrique et isométrique



Exercice 6

Il s'adresse aux meilleurs car il exige de contracter volontairement les grands droits afin de ne pas cambrer ou de ne point dénaturer l'exercice. Il faut le faire à partir du moment où vous vous êtes évalué dans la zone moyenne au minimum des autres exercices. C'est le seul qui met en jeu les psoas, mais d'une manière plus contrôlée. Respiration normale, relâchement des muscles annexes et centration sur les abdos.

Travail isométrique

Évaluez vous!...

Nous vous présentons la liaison entre le nombre de répétitions correctes (ou de tenues statique en secondes/minutes), que vous pouvez réaliser, et « la catégorie physique de combattant » à laquelle vous appartenez, en terme d'entraînement abdominal d'endurance. Attention, les résultats diffèrent sensiblement du nombre que vous pourrez trouver dans la littérature sportive, car il s'agit ici d'individu entraînés, et non de sportifs occasionnels.

Exercices	mauvais	moyen	bon	très bon	excellent
Exercice 1	- de 40	- de 80	- de 100	- de 140	+ de 140
Exercice 2	- de 60	- de 100	- de 140	- de 160	+ de 160
Exercice 3	- de 10	- de 20	- de 30	- de 40	+ de 40
Exercice 4	- de 10 sec	- de 20 sec	- de 30 sec	- de 50 sec	+ de 50 sec
Exercice 5)	- de 20	- de 30	- de 45	- de 60	+ de 60
Exercice 6	- de 1 min	- de 2,30 min	- de 4 min	- de 6 min	+ de 6 min

