



**GUIDE
COMPLET
POUR DES**

**ABDOMINAUX
VISIBLES**

SOMMAIRE

1 - Introduction.....	1
1-1 - Êtes-vous prêt ?.....	1
1-2 - Un peu de motivation avant de commencer.....	2
1-3 - Annexe pour la bonne réalisation des exercices.....	3
2 - Les mythes sur les abdominaux.....	4
2-1 - "Je n'aurai jamais d'abdos".....	4
2-2 - "Je ne progresse pas avec 300 crunchs par jour".....	4
2-3 - "Les abdos se font à la cuisine".....	5
3 - L'alimentation à suivre.....	6
3-1 - Rééquilibrage alimentaire.....	6
3-2 - Construction du muscle.....	8
3-3 - Fonte du gras.....	9
4 - L'entraînement des abdominaux.....	11
4-1 - Analyse anatomique.....	11
4-2 - Deux entraînements pour vos abdominaux.....	12
4-3 - Apprendre à contracter ses abdos.....	14

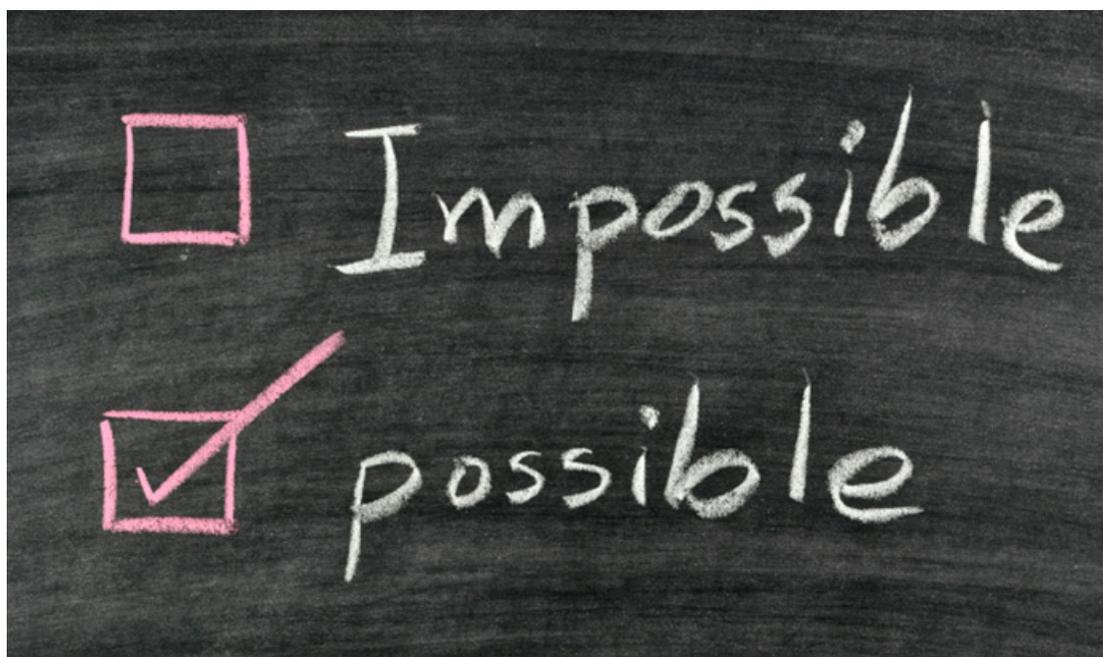
1 - Introduction

1-1 - Êtes-vous prêt ?

Il n'y a aucun raccourci au succès. Le succès dépend de trois choses : la **détermination**, la **confiance en soi** et le **travail acharné**. Il n'existe pas de façon simple d'atteindre ses objectifs, pas de pilule magique ni même d'entraînement ou de diète magique.

Personne n'explose en quelques semaines comme certains magazines ou articles veulent le faire croire. **La progression se fait sans programme bizarre, sans magie mais à force de travail et d'intelligence**. Dans n'importe quel domaine, les limites auxquelles nous croyons sont les limites que nous atteindrons. Si aujourd'hui vous prenez la décision de vous forger des abdominaux solides, que vous vous faites la promesse de tout faire pour atteindre cet objectif, alors, vous y arriverez et **vous êtes au bon endroit**.

Je vais vous donner la marche à suivre pour enfin **voir apparaître vos abdominaux**, suivez ces conseils, soyez patient et **les résultats seront au rendez-vous**.



1-2 - Un peu de motivation avant de commencer

Si vous avez téléchargé **cet ebook** c'est que vous avez un objectif : **voir apparaître vos abdominaux**. Si vous pensez que c'est impossible, que vous avez tout essayé que vous n'y arriverez jamais **vous avez tort**. C'est à la portée de tout le monde et cela ne dépend que de vous et de ce que vous êtes prêt à accomplir pour atteindre cet objectif. Regardez ces transformations, **rien n'est impossible** :



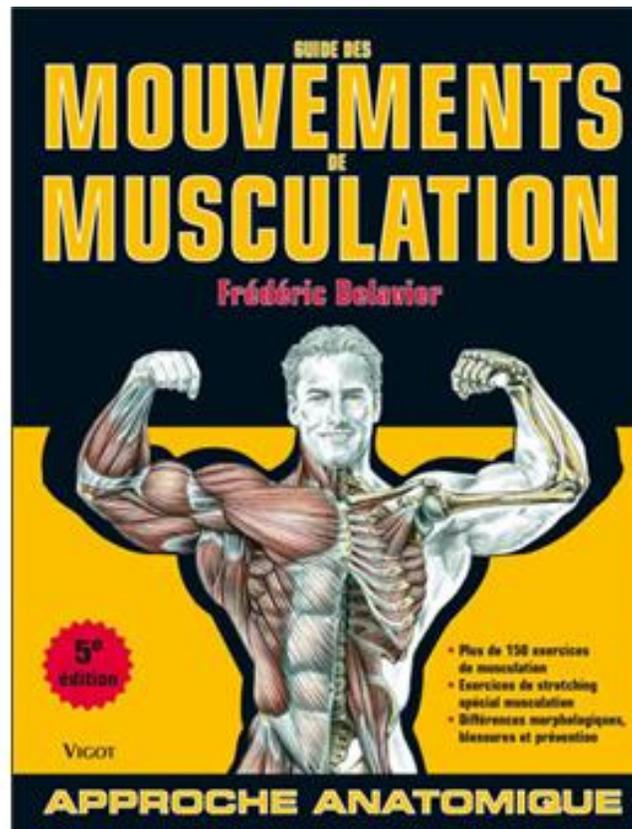
Ces individus sont comme vous, ils se sont donnés un **objectif** et ont tout fait pour l'atteindre, faites-en de même !

1-3 - Annexe pour la bonne réalisation des exercices

La bonne réalisation des exercices est **primordiale** pour progresser. Voici quelques liens pour comprendre et apprendre les différents **mouvement pour abdominaux** (il n'est pas utile d'expliquer chaque exercice ici quand d'autres l'ont déjà très bien fait) :

- http://www.superphysique.org/musculation/exercices_par_categorie/24
- <http://www.musculation.com/exercices-abdominaux.htm>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLE15B67A8537436B4>

Je vous conseille également le livre "**Guide des mouvements de musculation**" de Frédéric Delavier.



2 - Les mythes sur les abdominaux

2-1 - "Je n'aurais jamais d'abdos"

Ça ne dépend que de vous ! Que vous soyez un homme ou une femme, plutôt gras ou plutôt maigre, que vous ayez 16 ou 40 ans vous possédez des abdominaux. Le soucis est **qu'ils ne sont pas apparents pour deux raisons** :

- ils ne sont **pas assez volumineux**
- ils sont recouverts d'**une couche de graisse**

Ces deux constats **ne sont pas figés**, vous pouvez avoir des abdominaux volumineux et faire disparaître cette couche de graisse, c'est d'ailleurs **ce que nous allons faire**.

2-2 - "Je fais 300 crunchs par jour mais mes abdos n'apparaissent pas"

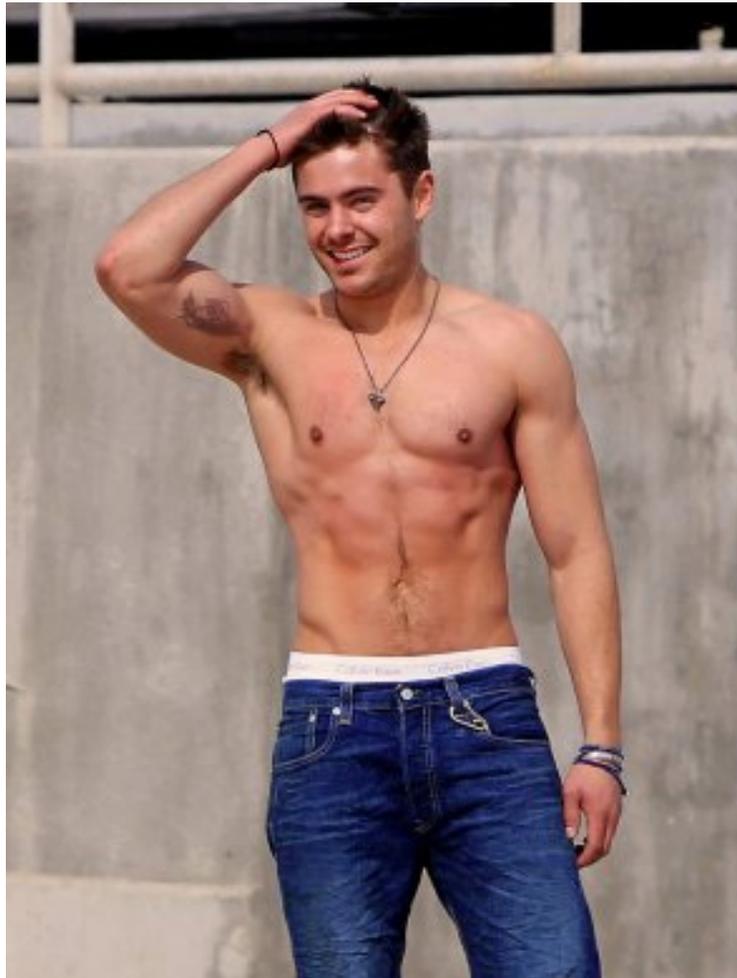
Combien de fois voit-on cette phrase sur les forums de musculation... De nombreux individus pensent qu'en réalisant de **longues séries d'abdominaux** chaque jour ceux-ci grossiront et deviendront apparents. Alors oui cette technique peut fonctionner chez quelques personnes déjà sportives avec très peu de masse grasse. Mais pour la grande majorité **cette façon de s'entraîner n'aura pas les résultats attendus** pour plusieurs raisons :

- le **régime** suivi n'est pas adapté
- toutes les parties de **la ceinture abdominale** ne sont pas travaillées
- les **crunchs** sont mal réalisés

2-3 - "Les abdos se font à la cuisine"

Cette phrase est également fautive, ou plutôt incomplète. "**Les abdos se font à l'entraînement ET à la cuisine**" se rapproche bien plus de la réalité.

Les abdominaux acquis simplement avec une alimentation visant à faire fondre votre gras ressembleront à ça :



Des abdominaux dessinés mais **plats**.

Dans cet ebook l'objectif est d'avoir **des abdominaux volumineux et apparents** :



Et cela n'est pas possible uniquement grâce à l'alimentation, un entraînement spécifique doit être réalisé, les abdominaux sont un muscle et **un muscle a besoin d'être développé pour être visible.**



3 - L'alimentation à suivre

3-1 - Rééquilibrage alimentaire

Voici la **première phase de l'alimentation à suivre** pour construire des abdominaux volumineux et apparents. Si vous suivez déjà une alimentation saine vous pouvez passer à la deuxième partie, sinon commencez par lire notre article "**Pourquoi est-il important d'avoir une alimentation saine en musculation ?**" ici : <http://never-giveup.fr/alimentation-saine-musculation/>



En lisant cet article vous comprendrez pourquoi **l'alimentation est primordiale** pour la création de muscle. La première phase est donc une phase de **rééquilibrage alimentaire**. Consommer des pizzas et des fast-food plusieurs fois par semaine est contre productif quand on a pour objectif de voir ses abdominaux. Donnez-vous un laps de temps de 2 à 6 semaines pendant lesquelles il faudra :

- privilégier les aliments sains, non emballés et non transformés
- prendre l'habitude de manger des légumes verts
- diminuer puis bannir les acides gras trans artificiels (margarine, alcool etc.)
- manger suffisamment de protéines (viande, oeuf, poisson)

Pour vous aider, voici une **liste d'aliments** sains à consommer pendant cette période :

Pour les **protéines** :

boeuf, dinde, lentilles, oeuf, pois chiche, poulet, quinoa, thon

Pour les **glucides** :

avoine, patate douce, pâtes complètes, riz brun, riz bazmati, seigle, orge, fruits, légumes

Pour les **lipides** :

amande, avocat, cacao, saumon, maquereau, noisette, noix, noix de cajou, noix de coco, sardine

Essayez de consommer à **chaque repas** un aliment de chaque liste ci dessus.



3-2 - Construction du muscle

Maintenant que vous avez l'habitude de consommer des aliments de bonne qualité, propices au développement de vos abdominaux, vous allez devoir manger dans **de bonnes quantités** pour **maximiser votre développement musculaire**.

Cette partie peut paraître complexe au début mais rappelez-vous d'une chose, **en mangeant au hasard on obtient des résultats au hasard**.

Dans un premier temps vous devez **calculer votre dépense énergétique journalière**, c'est à dire le nombre de calories que vous devez manger par jour pour que **votre poids se maintienne**.

Ce chiffre est calculé par des formules mathématiques en fonction de plusieurs variables. Pour vous simplifier la tâche un calculateur est présent ici : <http://never-giveup.fr/calculateur-dej-macronutriments/>.

Pour commencer à **fabriquer du muscle** et donc du **volume au niveau des abdominaux** il suffit de dépasser de peu cet apport. Pour cela ajoutez dans votre journée 50 grammes de glucides (riz, avoine, pâtes complètes) de préférence **autour de l'entraînement**.

Veillez également à toujours vous approcher des quantités de protéines et lipides indiquées par le calculateur. Ces valeurs ont été validées par des études scientifiques, testées et approuvées par les pratiquants de musculation. En consommant ces quantités de macronutriments vous **maximisez le gain musculaire**.

Il existe plusieurs outils pour calculer votre apport journalier de protéines, glucides et lipides comme l'application mobile MyFitnessPal ou le site web <http://www.les-calories.com/calculs.html>.

Durant cette période vous **prenez du poids**, si vous stagnez et ne prenez plus un gramme ajoutez de nouveau 50 grammes de glucides dans votre journée. Ne vous inquiétez pas, le poids pris est **essentiellement du muscle** et il est normal que vous ne voyiez pas encore vos abdominaux, nous allons nous occuper du gras par la suite.



3-3 - Perte du gras

Vous y êtes ! Vous décidez que votre prise de muscle touche à sa fin, vous sentez que **vos abdominaux sont devenus volumineux** et qu'il ne reste plus qu'à retirer **la couche de graisse** les recouvrant.

Encore une fois la marche à suivre n'est pas complexe, nul besoin de brûleur de graisse ou autre complément alimentaire. Pour **prendre du muscle** vous deviez manger un peu plus que votre dépense énergétique journalière, pour faire fondre votre gras il suffit de **manger un peu moins**.

Pour créer ce **déficit calorique** et enclencher la perte de gras il vous suffit de suivre ces étapes :

- gardez la même alimentation mais **retirez 50 grammes de glucides** dans votre journée
- continuez d'entraîner vos abdominaux **de la même façon**
- si vous **stagnez** enlever de nouveau 50 grammes de glucides

Cette période de sèche **n'a pas de durée prédéfinie**, elle dépend de votre point de départ et de votre objectif. Quelqu'un de gras mettra plus de temps à faire fondre la totalité de sa masse grasse et voir apparaître ses abdominaux. Peu importe d'où vous partez, **n'arrêtez pas avant d'avoir atteint votre objectif**, tout le monde peut y arriver.

Sachez que **craquer sur un gros fast-food stoppera votre perte de gras sur plusieurs jours**, à vous de faire les bons choix et d'être plus fort que votre envie de malbouffe.



4 - L'entraînement des abdominaux

4-1 - Analyse anatomique

Le rôle principal de la sangle abdominale est **le maintien de la posture**. Sans abdos, on ne pourrait pas tenir debout. Les muscles abdominaux sont composés **de plusieurs muscles** offrant chacun un panel de mouvement et un rendu physique propre à lui même.

Nous retrouvons :

- **le grand droit** : Il se situe directement sous la peau. C'est donc en plus d'être le plus résistant, **le muscle le plus visible des abdominaux**. C'est cette partie de la ceinture abdominale qui donne l'effet "tablettes de chocolat" recherché.
- **l'oblique externe** : Il couvre le devant et le côté de l'abdomen. L'oblique externe assure la rotation du tronc et participe à sa flexion vers l'avant. Son renforcement est complémentaire au développement du transverse.
- **l'oblique interne** : Situé juste sous l'oblique externe, il rejoint ses fonctionnalités.
- **le transverse** : C'est le muscle le plus en profondeur, il sert à maintenir les viscères et participe à l'expiration. Bien travaillé, le transverse permet d'avoir **un ventre plat**. Il se travaille avec des exercices de gainage.
- **le pyramidal** : Petit muscle triangulaire situé en dessous du grand droit, près du pubis.

Pour avoir des abdominaux visibles, un ventre plat et une taille fine il faudra donc **travailler ces différents muscles**.

4-2 - 2 entraînements pour vos abdominaux

Dans cette partie vous allez découvrir **2 exemples d'entraînement pour développer vos abdominaux** (1 nécessitant du matériel et 1 nécessitant juste un tapis), à vous de choisir votre préféré ou **d'alterner** selon vos envies. Chaque entraînement dur approximativement 15 minutes et peut être réalisé 1 jour sur 2. Les abdominaux ont besoin de **stimulation** et de **récupération** pour prendre du volume, les surentraîner risque de **stopper toute progression**.

Entraînement 1 (sans matériel) :

4 x 15 crunchs au sol



4 x 15 relevés de jambes au sol



4 x 10 crunchs pour oblique au sol



Entraînement 2 (avec matériel) :

4 x 15 crunchs à la poulie haute



4 x 15 relevés de jambes suspendu à la barre



4 x 10 flexions latérales avec haltère de chaque côté



4-3 - Apprendre à contracter ses abdos et technique d'intensification

La **contraction volontaire** est primordiale pour le développement des abdominaux. Réaliser les routines d'entraînement proposées ci-dessus sans savoir contracter correctement la ceinture abdominale n'apportera que **peu de résultat**.

Comme pour n'importe quel autre muscle, **contracter les muscles des abdominaux s'apprend**, voici plusieurs conseils pour cet apprentissage :

- **bloquer l'air** : les abdominaux ne peuvent pas se contracter au maximum avec de l'air dans les poumons, expirez au maximum
- **rester gainer**, ce qui en plus vous sauvera très certainement de quelques blessures
- **éviter les mouvements des jambes** quand ce n'est pas nécessaire
- **contrôler chaque répétition** et mettre toute son attention sur les abdominaux

Une fois que vous saurez contracter volontairement vos abdominaux et que les entraînements présentés au dessus vous paraîtront faciles ne faites pas le choix d'ajouter des répétitions à votre routine. Choisissez plutôt de vous **lester** pour **continuer de progresser**.

Réalisez vos crunch avec un disque dans les mains et ajoutez une haltère entre vos jambes lors des relevés de jambes tendues.

Vous **gagnerez davantage de muscle** de cette façon plutôt qu'en ajoutant 5 ou 10 répétitions au poids de corps. Attention à garder toujours un **mouvement propre** et une **contraction volontaire des abdos contrôlée** !

A propos de cet ebook :

Cet ebook a été réalisé par le site Never Give Up. Il vous a été donné gratuitement et vous pouvez l'offrir à qui vous le voulez.

Il est cependant interdit de le revendre. Cet ebook est entièrement gratuit et doit le rester.

Si vous souhaitez découvrir plus de contenu autour de la musculation et de la nutrition vous pouvez nous rejoindre sur notre site internet : www.never-giveup.fr

