

Sculptez votre sangle abdominale : Le programme hebdomadaire pour un ventre plat

Principes fondamentaux pour réussir

- Fréquence recommandée : 3 à 4 séances par semaine pour permettre la récupération musculaire.
- Volume d'entraînement : Visez 3 séries par exercice avec un temps de repos de 45 à 60 secondes entre chaque série.
- Progression hebdomadaire : Appliquez la surcharge progressive en augmentant soit la durée de maintien (+5 secondes), soit le nombre de répétitions.
- Respiration : Ne bloquez jamais votre respiration pendant l'effort (sauf pour le stomach vacuum) et expirez au moment de l'effort maximal.

Maîtriser le Stomach Vacuum

- Moment idéal : À pratiquer à jeun, le matin, pour maximiser l'activation du muscle transverse.
- Position : Allongé sur le dos (décubitus dorsal), genoux pliés.
- Technique : Expirez tout l'air des poumons, puis rentrez le nombril vers la colonne vertébrale et vers le haut sous les côtes sans reprendre d'air.

Gainage et Crunchs : Les bons réflexes

- Planche (Gainage) : Contractez volontairement les abdominaux et les fessiers, maintenez le dos droit sans creuser les lombaires. Visez 30 secondes par série pour commencer.
- Crunchs inversés : Contrôlez la descente des jambes pour éviter d'utiliser l'élan et préserver vos vertèbres lombaires.
- Sécurité : Gardez une exécution lente et maîtrisée pour chaque répétition afin de maximiser l'efficacité du renforcement.