

# Les 29 Exercices Abdominaux en Vidéo

Version 1.2

Auteur : Alexandre Cukovic



*Ce guide vous est offert par ExerciceAbdo.fr*

*Vous avez la possibilité de distribuer ce guide gratuitement à qui vous voulez.  
Toutefois, il est strictement interdit de vendre ce guide ou de reproduire son contenu.*

*Les livres numériques sont protégés par les lois internationales de droits d'auteurs.*

*Si vous tentez de mettre en place une copie ou de vendre de ce livre sous forme numérique ou papier, vous êtes en violation avec des lois de droits d'auteur et êtes passibles d'amendes et d'emprisonnement. La violation des droits d'auteur est grave avec des amendes et y compris la possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.*

*Des codes de suivi uniques, conçus pour détecter la distribution illégale de ce livre numérique et distribution par liens de téléchargement ont été ajoutés dans ce guide.*

# SOMMAIRE

*1- Qui suis-je ? (Page 3)*

*2- Les Muscles Abdominaux (Page 4)*

*a) Le grand droit (Page 4-5)*

*b) Les obliques (Page 5)*

*c) Le transverse (Page 5-6)*

*3- Les 30 Exercices d'abdominaux (Page 7-8)*

# 1- Qui suis-je ?



Bonjour cher lecteur,

Je m'appelle Alexandre, 27 ans vivant à Paris.

Je fais du coaching en remise en forme et je me suis spécialisé tout particulièrement dans la perte de gras.

Je suis modèle photo également, compétiteur en Fitness lorsque je suis en forme et lorsque l'envie me prends. Je suis également un athlète sponsorisé par la marque de complément alimentaire PEAK Internationale.

Je vous remercie d'avoir fait l'acquisition de ce guide.

En complément de ce guide, vous trouverez beaucoup d'informations offertes sur mon site :

[www.exerciceabdo.fr](http://www.exerciceabdo.fr)

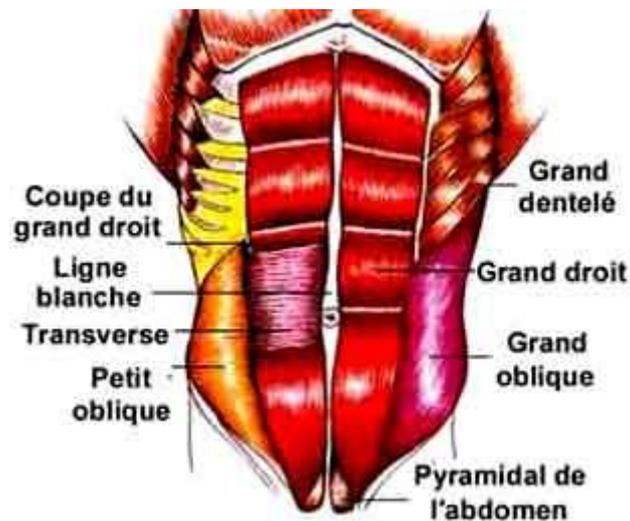
Si vous souhaitez connaître mon parcours physique et histoire, je vous invite à vous rendre ici :

[Cliquez ICI.](#)

Bonne lecture.



## 2- Les Muscles Abdominaux

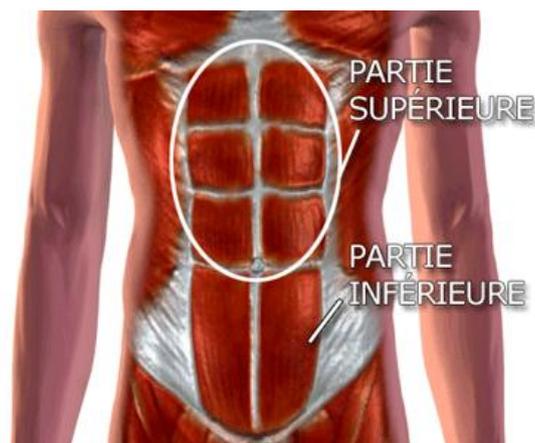


Les abdominaux se composent du grand droit et des muscles abdominaux latéraux appelés petit et grand oblique ainsi que des muscles profonds (derrière le grand droit) qui se nomment les transverses.

Ces muscles ont de nombreux rôles dont ceux de protection de la colonne vertébrale et le maintien du bassin.

Dans le cadre d'une activité sportive ou de musculation, les abdominaux vont permettre la transmission des forces entre le haut et le bas du corps : ce qui signifie qu'une sangle abdominale musclée et en forme vous permettra d'optimiser vos performances.

### a) Le Grand droit :



Le grand droit part de votre sternum jusqu'à votre pubis. Le grand droit va permettre de rapprocher votre cage thoracique et votre pubis.

Le grand droit représente la fameuse tablette de chocolat que chacun possède. Quiconque peut les apercevoir, si vous avez des abdominaux bien développés et/ou un taux de graisse corporelle correcte ou faible.

Un mythe populaire laisse entendre que les abdominaux supérieurs du grand droit peuvent être travaillés séparément de la partie inférieure du grand droit. Ceci est totalement faux car le grand droit reste un seul et unique muscle.

Selon votre génétique, vos abdominaux grand droit peuvent être au nombre de 6 ou 8. Il est possible de rencontrer un grand droit composé de 4 ou 10 « tablettes » plus rarement.

De même la symétrie de vos abdominaux ou l'asymétrie sera génétique.

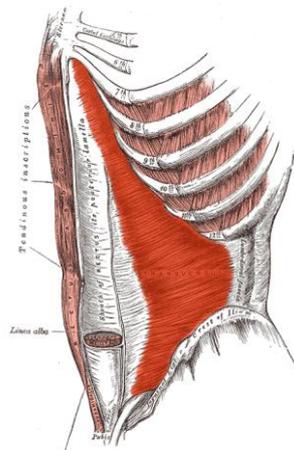
## b) Les obliques :



Les obliques sont les muscles latéraux de votre abdomen. Ils relient quelque sorte votre grand droit au muscle du dos : le grand dorsal. Ils permettent entre autre la rotation de votre tronc.

Ces muscles latéraux sont aussi très importants à en raison du rôle qu'ils jouent en tant que support de votre colonne vertébrale et du bon maintien d votre bas du dos.

## c) Le Transverse :



Le transverse est un muscle profond. Il est contracté lors du toussotement par exemple. En effet, lorsque vous rentrez votre ventre, le transverse est sollicité. C'est d'ailleurs ce qui se passe lorsque vous toussiez.

Ces muscles retiennent essentiellement les viscères vers l'intérieur. Il est donc important de les exercer afin de maintenir ou d'avoir un ventre plat.

## 3-Les 29 Exercices d'Abdominaux

Certains des exercices **cités font travailler plusieurs muscles abdominaux.**

C'est le cas par exemple du crunch qui sollicite le grand droit mais également les obliques.

**Ne vous fiez pas totalement à la classification ci-dessous**, regardez principalement l'exécution des mouvements et reportez-vous aux articles sur site internet pour vos programmes et objectifs.

### Grand droit :

- 1)Crunch Pied au Sol : <https://www.youtube.com/watch?v=zUk1BiL6Ajc>
- 2)Crunch jambes surélevées avec ou sans ballon : <https://www.youtube.com/watch?v=Pjub9OioSoA>
- 3)Dragon Flag : <https://www.youtube.com/watch?v=mjCMq2zkbOo>
- 4)Relevé de jambes sur banc incliné : [https://www.youtube.com/watch?v=CgmLUMdj\\_Z0](https://www.youtube.com/watch?v=CgmLUMdj_Z0)
- 5)Crunch inversé : <https://www.youtube.com/watch?v=Yhvi2jfsoXo>
- 6)Crunch jambes et bras tendus : [https://www.youtube.com/watch?v=nc-GCw9TQ\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=nc-GCw9TQ_4)
- 7)Abdos à la roulette abdominale : <https://www.youtube.com/watch?v=dHgziVPlk6Q>
- 8)Crunch à la poulie haute : <https://www.youtube.com/watch?v=M8SW83UDFQs>
- 9)Relevé de jambes à la chaise romaine (jambes tendues, faible amplitude) : <https://www.youtube.com/watch?v=VIU7MSUiWk0>
- 10)Relevé de genoux à la chaise romaine : [https://www.youtube.com/watch?v=wo-0UEpAk\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=wo-0UEpAk_k)
- 11)Relevé de jambes sur banc ou chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=sjZICHfSQE>

### Obliques :

- 12)Abdominaux obliques : <https://www.youtube.com/watch?v=dVn-ptmawhQ>
- 13)Crunch obliques pieds au sol : <https://www.youtube.com/watch?v=eujaidZrZiY>
- 14)Crunch croisé : <https://www.youtube.com/watch?v=fd1tgwx65-w>
- 15)Crunch oblique sur le côté : [https://www.youtube.com/watch?v=rv\\_VHVCDNuc](https://www.youtube.com/watch?v=rv_VHVCDNuc)

- 16)Crunch bicyclette : <https://www.youtube.com/watch?v=wqoD0Bdggto>
- 17)Rotation du buste en équilibre : <https://www.youtube.com/watch?v=76RLWcdd0NY>
- 18)Torsion du bassin jambes surélevées : <https://www.youtube.com/watch?v=Zyq6zHAQjGQ>
- 19)Flexion latérale du buste allongé : <https://www.youtube.com/watch?v=5c5BKtWPHII>
- 20)Rotation du buste avec bâton : <https://www.youtube.com/watch?v=qNjkYJ8ewLw>

## Transverse :

- 21)Gainage Frontale : <https://www.youtube.com/watch?v=F7u8IMtDFqw>
- 22)Gainage latéral : <https://www.youtube.com/watch?v=EdN4IB3ULTY>
- 23)Gainage bras et jambes tendus : <https://www.youtube.com/watch?v=e4BjpBN6MQE>
- 24)Vacuum : <https://www.youtube.com/watch?v=loaBqxLNgRM>
- 25) Dumbell renegade Rows : <https://www.youtube.com/watch?v=Gja70kgtvoQ>

## Exercices Polyarticulaires :

- 26)Les fentes : <https://www.youtube.com/watch?v=YU4ZBjO6dhw>
- 27)Le soulevé de terre : [https://www.youtube.com/watch?v=7D\\_afc1UYy8](https://www.youtube.com/watch?v=7D_afc1UYy8)
- 28)Le air Squat : <https://www.youtube.com/watch?v=TIhtplTuxc>
- 29)Le Front Squat : <https://www.youtube.com/watch?v=k60FNisf1DM>
- +1 :
- 30)Le Squat Classique : [https://www.youtube.com/watch?v=ID3C\\_W9uNwo](https://www.youtube.com/watch?v=ID3C_W9uNwo)

Je vous invite à lire les **différents articles** sur le **site classés selon 2 objectifs :**

→ Bonne définition musculaire, ventre plat et légère définition abdominale : [Cliquez ICI](#)

→ Très bonne définition musculaire, abdominaux volumineux : [Cliquez ICI](#)

**Posez-moi vos questions en commentaire en-dessous de chaque articles. Je réponds sous 24H généralement. Ne lâchez rien !**  
à bientôt.

-Al-

