

Nadine Lebreuil
Coach sportif

Une
méthode
pour une
pratique
100%
féminine

Tout doux les abdos !

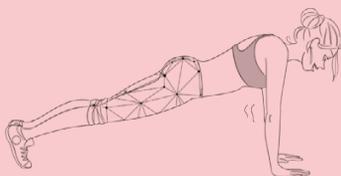


Se muscler efficacement
sans se faire mal
pour une jolie silhouette

LE D U C . S
E D I T I O N S

Pour nous les femmes, sculptons joliment notre corps en douceur !

Vous en avez marre de souffrir le martyr en faisant des abdos... mais vous ne voulez pas renoncer à vous muscler ? Parce que non, « il ne faut pas souffrir pour être belle ! », **Nadine Lebreuil** vous propose des exercices et des routines ciblés pour enfin se muscler sans se faire mal, dans la douceur, et en **préservant son périnée** !



- ➔ Des pas-à-pas illustrés de tous les exercices de musculation abdominale à pratiquer.
- ➔ Des programmes ciblés suivant les résultats escomptés.
- ➔ Des conseils santé et des réponses à toutes vos questions.

Pour vous muscler à votre rythme, chez vous, sans matériel et sans se faire mal, pour une silhouette parfaite !



Coach sportif depuis plus de 25 ans, essentiellement auprès d'un public féminin, et forte de sa propre expérience de sportive, **Nadine Lebreuil** a développé une approche très féminine du renforcement de la sangle abdominale. Efficacité, bienveillance et bien-être sont les piliers de son coaching.

ISBN : 979-10-285-0393-2



9 791028 503932

16€

Prix TTC France

L E D U C S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
RAYON LIBRAIRIE : FORME

*Tout doux
les abdos !*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Elisa Beth
Illustrations : Scarlatine

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0393-2

Nadine Lebreuil
Coach sportif

*Tout doux
les abdos !*

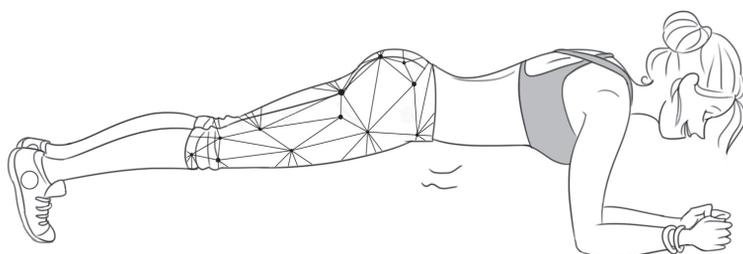
**Se muscler efficacement
sans se faire mal
pour une jolie silhouette**

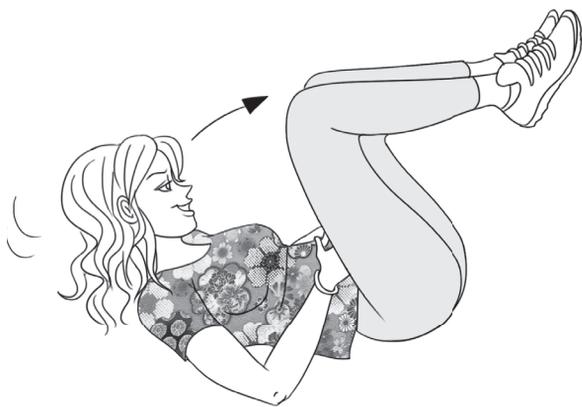


SOMMAIRE



Introduction	7
PARTIE 1 - 5 bonnes raisons de passer à ces nouveaux exos	13
PARTIE 2 - Mes 20 exos préférés	21
PARTIE 3 - Mes abdos, où ? quand ? comment ?	121
FAQ	165





INTRODUCTION

POINTS CLÉS

-  **Renforcer sa sangle abdominale** efficacement, sans « dommages collatéraux » notamment sur votre périnée
-  **Ne plus souffrir !**
-  **S'écouter**, s'observer, se faire plaisir !

PRENDRE SOIN DE SES ABDOS : UNE ÉVIDENCE

À chaque séance de sport nous en parlons, nous faisons des exercices pour les renforcer... mais faisons-nous les « bons » ?

Et puis, faut-il attendre de faire une séance de sport pour prendre soin de sa sangle abdominale ?

Je baigne dans le milieu du fitness depuis une bonne vingtaine d'années et j'ai traversé toutes les tendances. J'ai testé toutes les méthodes de renforcement musculaire proposées jusqu'à ce jour... enfin, presque toutes ! J'ai donc pu, au cours de ma pratique personnelle, mais aussi du coaching sportif que je propose, me faire une idée précise de ce qui peut être la bonne formule concernant les abdos.

Mais au-delà de ce qui donne un résultat esthétique (et je sais que c'est important pour vous !) j'ai pu constater les effets bénéfiques au niveau de la santé et du bien-être de certains exercices... et les dégâts causés par d'autres, peu appropriés.

D'où la question que je vous posais plus haut : **faisons nous les « bons » exercices ?**

Les modes et méthodes changent régulièrement et il devient difficile de s'y retrouver !

Nous sommes conditionnés à ce que l'effort fasse souffrir. Ah ! le fameux « il faut souffrir pour être belle » !

Du coup, on enchaîne des dizaines, voire des centaines de « crunchs* ».

Cet exercice est depuis longtemps considéré comme une référence pour renforcer les abdominaux... Il dessine la fameuse « tablette de chocolat » et il fait mal. Par conséquent, nous avons l'impression de bien travailler quand nous le faisons... Il est vrai qu'associé à un régime alimentaire drastique - souvent hypocalorique - et pratiqué en grande quantité (plusieurs centaines de répétitions) il peut donner un résultat visuel.

Le problème c'est que, parallèlement, il crée dégâts et déséquilibres !

.....
* Crunch : enroulement vertébral ; l'un des exercices de musculation des abdos les plus courants.

LES DÉGATS DU "CRUNCH"

- *Problèmes de dos (douleurs lombaires, douleurs cervicales...).*
- *Fragilisation du périnée (incontinence urinaire, hernie inguinale, descente d'organes...).*

De plus, ces fameux « crunchs », s'ils vous laissent entrevoir la fameuse tablette de chocolat, ne vous garantissent pas un ventre plat... Combien de fois ai-je vu des bodybuilders bien « dessinés » afficher une belle tablette de chocolat, sur un mignon petit bidon !

LES LIMITES DES EXOS CLASSIQUES

Quand vous faites uniquement des « crunchs » (ou tout autre mouvement qui rapproche le haut du bas du corps et inversement), sans précaution particulière, vous sollicitez essentiellement un seul muscle abdominal : le grand droit. Or vous oubliez un des muscles abdominaux essentiel : le transverse qui, d'un point de vue esthétique vous permet d'afficher un ventre plat.

Notre ceinture abdominale est constituée d'un ensemble de muscles (voir page 14) qui, s'ils sont renforcés de manière équilibrée, nous garantissent non seulement un ventre plat et une posture gracieuse, mais également préservent l'intégrité de nos viscères et périnée.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- *Faire le bon choix d'exercices.*
- *Exécuter les mouvements concentrée et en pleine conscience de ce qui se passe.*
- *Cesser de rechercher la douleur, mais viser plutôt plaisir et bien-être !*

Vous trouverez dans ces pages tous les exercices qui, j'en suis sûre, vous permettront de prendre soin de vous et d'atteindre vos objectifs.

Nadine Lebreuil



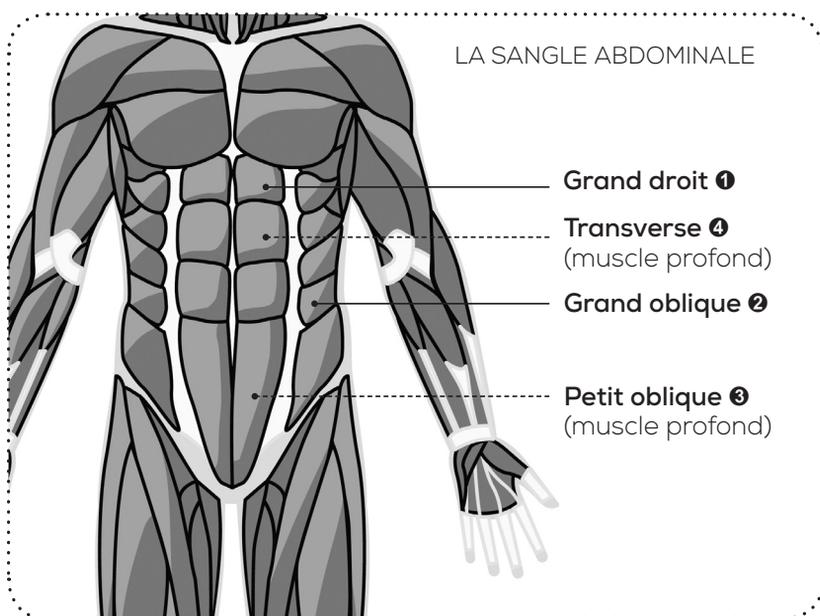


5 BONNES RAISONS DE PASSER À CES NOUVEAUX EXOS *~*

- ❶ Un ventre plat
- ❷ Une bonne posture
- ❸ Le maintien des viscères
- ❹ Une ceinture de protection
- ❺ Du plaisir

UN PEU D'ANATOMIE

Juste un tout petit peu de théorie avant d'aller plus loin, pour bien comprendre de quels muscles nous allons parler.



LA SANGLE ABDOMINALE

Elle est constituée de 4 muscles :

- ❶ Le plus visible et célèbre de tous : **le grand droit** de l'abdomen, qui détermine la fameuse tablette de chocolat ! Cette dernière est dessinée par différents sillons tendineux. Ce muscle permet la flexion du buste.

- ② Sur les côtés, **le grand oblique** : sous les pectoraux, et au niveau des côtes flottantes. Il permet la rotation et l'inclinaison du tronc, ainsi que la flexion (si les deux côtés sont contractés en même temps).
- ③ Sous le grand oblique, **le petit oblique** : rattaché au bassin, il donne le fameux « V » tant apprécié par les femmes. Il permet la rotation, l'inclinaison du tronc, la flexion (si les deux côtés sont contractés en même temps).
- ④ En profondeur pour le maintien des viscères : **le transverse** de l'abdomen qui, lorsqu'il est tonique, permet de donner un ventre plat. Il assure aussi le transfert des forces et la stabilité du tronc.

Aujourd'hui, il y a des mouvements qui vont renforcer votre ceinture abdominale de manière harmonieuse, équilibrée, sans risques de dégâts collatéraux et... sans souffrir !

Ce sont de ces exercices dont je veux vous parler.

Ils sont géniaux : faciles à exécuter, indolores et efficaces, mais aujourd'hui souvent délaissés car quand vous les faites, vous ne ressentez pas cette fameuse brûlure musculaire qui, dans l'inconscient collectif, est le signal d'un mouvement efficace.

ET LE PÉRINÉE DANS TOUT ÇA ?

Le périnée est bien un muscle, mais il ne fait pas partie de notre ceinture abdominale.

En revanche il est essentiel de coordonner sa contraction avec celle des muscles abdominaux.

Pourquoi ?

❶ Comme tout muscle, le contracter, c'est le renforcer.

Et le périnée est multifonctions !

- Il soutient nos organes internes (vessie, utérus...) et limite le risque de descente d'organes.
- Il assure la continence urinaire et fécale. Le négliger, c'est s'exposer à des problèmes de fuites urinaires par exemple.
- Il a également une fonction sexuelle. Musclé, il augmente le plaisir des 2 partenaires.

❷ Il est fortement sollicité lorsque nous faisons du sport et des abdos.

- L'oublier pendant les abdos, c'est l'affaiblir et le fragiliser, et donc s'exposer aux différents désagréments cités ci-dessus.

5 BONNES RAISONS DE PRATIQUER

Pour moi, il existe cinq bonnes raisons de préférer ces exercices d'abdos, selon trois points de vue : **esthétisme, santé et bien-être.**

① Un ventre plat

Pratiquer ces mouvements, c'est la garantie d'un ventre plat. Sur ce point je pense que nous sommes tous en phase : un ventre tonique et plat, c'est quand même plus joli qu'un petit bidon, même avec la tablette de chocolat, non ?

Pourquoi ces exercices plus que d'autres ?

Simplement parce que vous les pratiquez concentrées et en pleine conscience des muscles que vous sollicitez. Notamment le transverse. Celui-ci agissant directement sur l'effet « ventre plat » ! Cool, non ?

② La posture

Prendre conscience de l'importance du transverse et le tonifier c'est en parallèle prendre conscience de sa posture ! Et là, tout s'enchaîne : dès que vous portez votre attention sur votre taille et votre ventre pour qu'ils soient toniques toute votre attitude se modifie : vos épaules se dégagent vers l'arrière, vous sortez votre poitrine, votre regard se porte plus loin... Bref, vous voilà aérienne et gra-

cieuse. Votre posture est plus alerte, plus jeune et tous vos mouvements sont fluides car vos appuis sont stables. Prenez le temps de vous observer, testez, et vous verrez !

③ Le maintien des viscères

Une sangle abdominale tonifiée uniformément assure le maintien des viscères. S'assurer de sa tonicité, c'est se préserver de certains désagréments comme les fuites urinaires, par exemple. En assurant le maintien de vos organes, cette ceinture musculaire préserve votre plancher pelvien (périnée) et le protège pendant vos activités sportives, notamment.

④ Une ceinture de protection

Les muscles abdominaux sont une véritable ceinture qui entoure votre abdomen en partant de votre colonne vertébrale. Cela veut dire qu'elle protège également votre dos, vos lombaires... En prendre soin, c'est également vous préserver de ces douleurs lombaires (mal de dos, tensions, lombalgie, sciatique, lumbago...) dont on entend souvent parler.

EN RÉSUMÉ

Cette ceinture abdominale tonique vous assure le maintien de vos organes internes et de votre dos au quotidien, dans tous vos mouvements. De plus, lors de vos pratiques sportives, elle absorbe les chocs ou impacts que votre corps va subir. Tonique, elle va préserver votre périnée et vos lombaires.

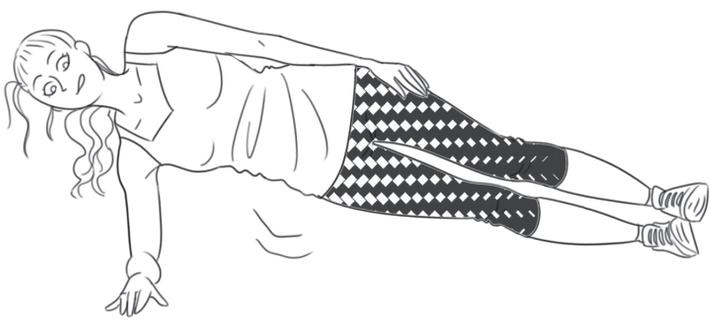
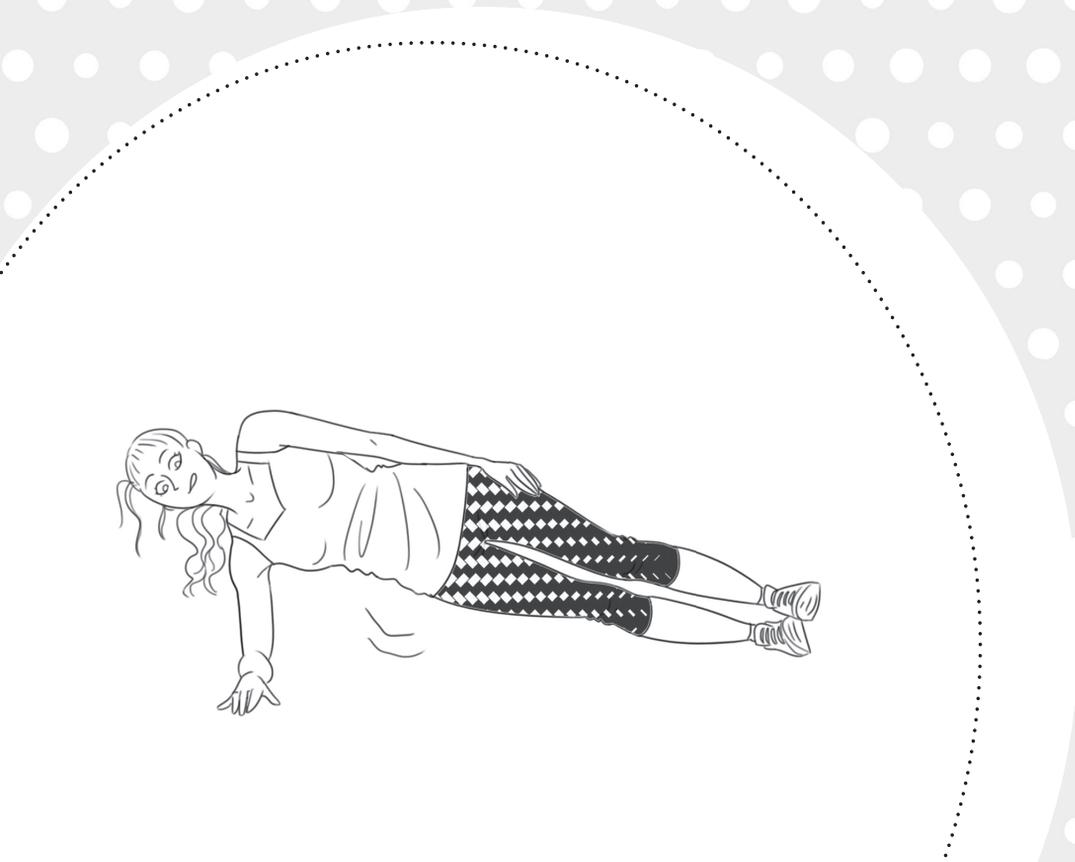
5 Du plaisir !

Plus de grosses souffrances ou brûlures musculaires pendant les exercices, pas ou très peu de courbatures : aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de souffrir pour être belle !

Je vous propose des exercices de renforcement musculaire « plaisir » pendant lesquels vous pourrez prendre le temps d'être à l'écoute de votre corps, de vos sensations, des muscles qui se contractent et de votre respiration.

De plus, vous verrez rapidement des résultats sans vous épuiser ni risquer de vous blesser !





MES 20 EXOS PRÉFÉRÉS

POINTS CLÉS

 **Un programme personnalisé**

 **Trois catégories :**

- ❶ Le combiné gagnant :
Expiration/Contraction/Concentration
- ❷ Planche, planche, planche et planche !
- ❸ Grand droit et obliques

 **Des intensités différentes**

EXERCICE 1



EXERCICE 2

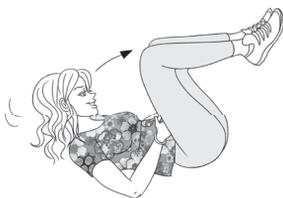


4 éléments clés pour exécuter tous ces exercices :

- Au moment de la contraction, arrêter de pousser vers le bas
- Toujours chercher l'étirement
- Travailler sur l'expiration
- L'expiration part du périnée

1 LE COMBINÉ GAGNANT : EXPIRATION / CONTRACTION / CONCENTRATION !

EXERCICE 3



EXERCICE 4



“ Étonnant non ? Un exo d'abdos
simplement assise !

J'adore cet exercice. C'est mon chouchou,
puisqu'il crée la surprise en étant tout
simple, il demande peu de gestes et est
très efficace. C'est également un exercice
qui s'exécute en pleine conscience :
observez-vous ! Soyez attentive à votre
posture. ”

EXERCICE 1

→ *Assise avec un contre-appui*



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Tout doux les abdos !
Nadine Lebreuil



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S