

PRÉPARATION - Fiche 7

SCULPTER LES ABDOMINAUX

Grands droits de l'abdomen, Grands et petits Obliques, Transverse sont l'ensemble des muscles de l'abdomen qui ont de multiples missions : contenir les viscères situés dans l'abdomen, assurer une bonne stabilité des vertèbres de la région lombaire, permettre la plupart des mouvements du tronc, chasser l'air en dehors des poumons, assurer une bonne transmission des forces entre les membres supérieurs et inférieurs. Ceci est déterminant comme ceci est déterminant dans la plupart des activités physiques ou sportives. Le cahier des charges est donc plutôt exigeant !

A côté de ces exigences mécaniques, les muscles de la sangle abdominale, lorsqu'ils ne sont pas enfouis sous une épaisse couche de tissu graisseux, sont aussi responsables du galbe de la taille, ainsi que de l'aspect particulier des "tablettes de chocolat" pour les muscles abdominaux les plus superficiels et situés sur le devant du ventre (grands droits de l'abdomen). Cette apparence particulière est due à des "étranglements" de la membrane qui recouvre ces muscle (aponévrose) et est d'autant plus marquée que le volume musculaire est développé.

Les Compex proposent un programme spécifique '**Sculpter mes abdos**' qui permet de favoriser la prise de volume musculaire en imposant à la musculature des contractions extrêmement intenses et répétées. La qualité des impulsions électriques permet de faire travailler les muscles jusqu'aux fibres les plus profondes ce qui garantit l'efficacité de l'entraînement, à condition toutefois que les séances soient effectuées avec un minimum d'assiduité et de régularité.

Programme

Sculpter mes abdos

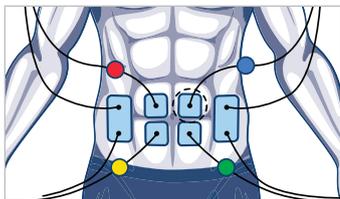
Durée du cycle et fréquence des séances

3 séances par semaine pendant 6 semaines

Être régulier dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants !

Notez que vous pouvez faire travailler plusieurs groupes musculaires dans la même journée par exemple : abdos, cuisse, bras tout va dépendre du temps que vous avez... Mais qu'il n'est pas recommandé de travailler le même groupe musculaire plusieurs fois le même jour.

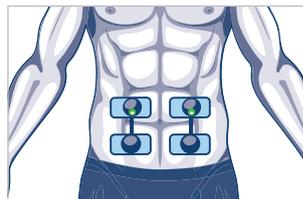
Placement des électrodes



Placement filaire
Placement filaire



Placement sans fils
(SP6.0 & SP8.0)



Placement sans fils
(FIT 5.0)

Position du corps et Exercices associés

Ci-après, quelques conseils d'exercices que vous pouvez réaliser avec Compex pour sculpter vos abdominaux.

Pour varier votre séance, vous pouvez enchaîner ces 4 exercices.

EXERCICE N°1 : RELEVÉ DE BUSTE STATIQUE

▶ POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos
- Talons posés sur une chaise
- Jambes à 90°
- Mains derrière les cuisses



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Relever le buste et la tête
- Décoller les omoplates
- Garder les mains derrière les cuisses
- Maintenir cette position pendant la durée de la contraction



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Reposer le haut du corps et la tête sur le sol

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Avant de commencer l'exercice, expirer et rentrer le ventre
- Pendant la contraction respirer sans gonfler le ventre
- Maintenir la position d'arrivée pendant toute la durée de la contraction
- Garder la tête dans le prolongement du dos

EXERCICE N°2 : RELEVÉ DE BUSTE + MOUVEMENTS LATÉRAUX

▶ POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos
- Talons posés sur une chaise
- Jambes à 90°
- Bras le long du corps



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Relever le buste et la tête
- Décoller les omoplates
- Décoller les bras qui sont allongés le long du corps
- Fléchir le buste latéralement en alternant la droite et la gauche



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Reposer le haut du corps et la tête sur le sol

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Avant de commencer l'exercice, expirer et rentrer le ventre
- Pendant la contraction respirer sans gonfler le ventre
- Maintenir la position d'arrivée pendant toute la durée de la contraction
- Garder la tête dans le prolongement du dos

EXERCICE N°3 : RELEVÉ DE BUSTE + 1 JAMBE ALLONGÉE SUR LE SOL

▶ POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos
- Une jambe fléchie, pied à plat sur le sol, l'autre jambe allongée au sol
- Mettre une main sous la zone lombaire et une main derrière la tête



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Relever le buste en soutenant la tête
- Décoller les omoplates



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Reposer le haut du corps et la tête sur le sol

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Avant de commencer l'exercice, expirer et rentrer le ventre
- Pendant la contraction respirer sans gonfler le ventre
- Maintenir la position d'arrivée pendant toute la durée de la contraction
- Éviter de tirer sur la nuque

EXERCICE N°4 : PLANCHE FRONTALE

▶ POSITION DE DÉPART

- En appui sur les avant-bras, le corps face au sol
- Genoux au sol



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Sur les genoux (niveau 1) ou sur les orteils, les jambes tendues (niveau 2)
- Immobiliser le corps dans la position sélectionnée



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Reposer les genoux au sol, s'asseoir sur les genoux, se détendre

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Avant de commencer l'exercice, expirer profondément
- Pendant la contraction, respirer régulièrement au niveau claviculaire ou thoracique sans gonfler le ventre
- Garder la tête dans le prolongement du dos
- En cas de tensions dans le bas du dos, garder les genoux au sol

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

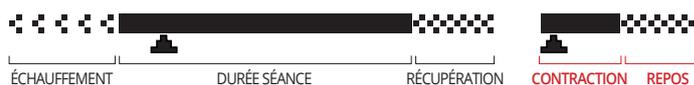
Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

Augmentez seulement dans la phase de contraction.

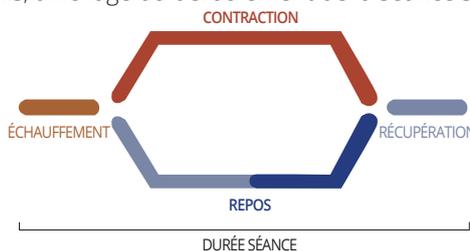
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



Compex®

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE