

Comment bien étirer ses muscles abdominaux ?

Pour étirer efficacement vos muscles abdominaux sans risque de blessure, deux points de vigilance sont à garder en tête :

- Attention à votre nuque : "Quelle que soit la position d'étirement ou le mouvement, attention à ne pas compenser l'effort en plaçant votre nuque en souffrance", précise ainsi Elsa.
- Attention à votre dos : "Dans la position du cobra ou sur le dos, attention à ne pas forcer sur ce dernier, au risque de vous blesser", poursuit la kinésithérapeute.

Les meilleurs exercices pour étirer ses abdos

En matière d'étirements, les abdominaux ne sont pas à laisser de côté. Qui a déjà eu des courbatures à ces muscles vous le dira : ça fait mal, comme dirait Christophe Maé (presque autant qu'avoir cette chanson en tête, c'est dire...). Pour diminuer l'impact des courbatures, voici les meilleurs étirements pour abdominaux, pour une séance au top !

► Comment étirer le bas du ventre ?

Globalement, il sera difficile de cibler une zone en particulier lorsque l'on étire ses muscles abdominaux. Pour étirer au mieux les abdos du bas, placez un gym ball (aussi appelé Swiss Ball) devant vous, idéalement sur un tapis de sport en cas de chute. Placez-vous en position assise sur le gym ball, allongez les jambes devant vous, talons au sol, puis basculez doucement le haut de votre corps vers l'arrière pour arriver tête dans le vide, dos et fesses sur le gym ball. "Tenez la position 30 secondes à 1 minute selon vos capacités", précise Kévin, coach sportif, "Puis réitérez le mouvement deux ou trois fois".

Par ce mouvement, vous étirerez à la fois le bas de votre ventre, mais également vos grands droits, vos obliques et vos muscles latéraux.

► Étirement des abdos sur le dos : focus sur les latéraux, obliques et grands droits

Comme mentionné plus haut, le gym ball peut se révéler un très bon allié en matière d'étirement des abdominaux. Si vous ne possédez pas de gym ball, vous pouvez substituer le mouvement ci-dessus par les exercices et étirements suivants :

- Placez-vous au sol, vos pieds sous les fesses, genoux au sol à largeur de hanches. Placez vos mains sur vos chevilles, et basculez le bassin vers l'avant, dos cambré et épaules relâchées. "Attention à ne pas forcer sur vos lombaires et à ne pas casser votre nuque durant les exercices, l'étirement doit se faire en douceur".
- Une alternative peut être de "tout simplement s'étirer de tout son long, debout, bras vers le ciel et épaules relâchées". Ce mouvement peut aussi être réalisé allongé, dos au sol.

Tous ces mouvements sont à réitérer deux ou trois fois selon vos besoins, pour une durée allant de 30 secondes à 1 minute à chaque fois.

► Comment étirer les transverses ?

Ici aussi, les mouvements sont à réaliser deux ou trois fois selon votre ressenti, 30 secondes à 1 minute pour chaque répétition.

Le stomach vacuum

Pour étirer ce muscle profond, il existe une technique efficace : le stomach vacuum ! "Le nom est drôle, mais la technique est à la fois efficace et très reposante, je trouve", souligne Elsa. Pour découvrir le mouvement du stomach vacuum, c'est [par ici](#).



La posture du chat ou dos creux

Sans aller jusque-là, vous pouvez également opter pour des exercices plus simples en matière d'étirements. Par exemple, le dos creux ou posture du chat en yoga, peut vous aider à étirer efficacement vos abdominaux transverses. À quatre pattes, genoux à largeur de hanches, mains en dessous des épaules et coudes tendus. Creusez le dos en inspirant. "Attention, on ne casse pas le dos, on cherche à l'allonger tout en le creusant"



Deuxième niveau : la posture du sphinx

Placez-vous allongé·e, ventre à plat sur le sol sur votre tapis de sport, mettez vos mains paumes contre le sol au niveau de vos pectoraux et poussez pour relever votre buste et votre ventre vers l'avant. "Les coudes, avant-bras et paumes de main doivent rester au contact du sol, et il faut veiller à ne pas sursolliciter les lombaires et muscles du dos"



Troisième niveau : la posture du cobra

Pour arriver en cobra, le départ est le même que le sphinx. Placez-vous au sol, ventre contre celui-ci, et poussez dans vos paumes de mains pour soulever votre buste et votre ventre. Cette fois-ci, décollez également vos avant-bras et coudes du sol pour arriver en posture du cobra. Attention cependant à ne pas décoller le pubis.

"Ici aussi, attention aux lombaires et muscles du dos", alerte notre experte, "on ne cherche pas à tasser les muscles du dos en cambrant vers l'arrière, mais bien à atteindre la sensation d'étirement visée au niveau des muscles abdominaux en se grandissant, épaules relâchées et souffle profond pour se décontracter".

Comment faire passer des courbatures aux abdos ?

Vaste question, mais qui mérite que l'on s'attarde sur le sujet. "On a tendance à penser qu'avec des courbatures, aucun mouvement n'est possible", explique Elsa, "pourtant, faire une séance d'étirement le lendemain d'une séance, alors que les courbatures pointent le bout de leur nez, peut aider à faire passer la douleur plus rapidement et éviter un deuxième jour en souffrance".

L'experte précise cependant que cela ne fonctionne pas sur tout le monde, et qu'après une séance particulièrement poussée, vous ne passerez pas entre les mailles (douloureuses) des courbatures, malheureusement. "C'est votre corps qui travaille à reconstruire vos muscles, attention donc à bien lui laisser le temps de se reposer entre vos sessions sportives, et à ne pas outrepasser ses limites. Attention aux déchirures !"