

Anatomie en relation avec l'entraînement

BPJEPS 2014-2015

MUSCLES ABDOMINAUX

1/ DIFFERENTS PLAN POUR LES MUSCLES ABDOMINAUX

Il existe 2 plans en ce qui concerne les différents groupes musculaires : PLAN PROFOND / PLAN SUPERFICIEL. De même qu'il existe 2 types de muscles : muscles rouges, striés, squelettiques / les muscles blancs (muscles viscéraux)

1.1 / PLAN PROFOND

Petit oblique
Transverse

1.2 / PLAN SUPERFICIEL

Grand droit
Grand oblique
Pyramidal de l'abdomen

2 / ROLE DES DIFFERENTS MUSCLES ABDOMINAUX

PYRAMIDAL DE L'ABDOMEN : en avant de la partie inférieure du grand droit, tendeur de la gaine du grand droit

GRAND ET PETIT OBLIQUE : rotation du tronc, flexion unilatérale du tronc. Lorsqu'ils sont associés aux autres muscles abdominaux, ils participent à une antéversion et rétroversion du bassin.

GRAND DROIT : c'est le muscle abdominal par excellence, dans la mesure où c'est le plus connu, le plus mis en valeur, ou au contraire dévalorisé (fameux six packs).
Flexion du tronc, redressement de l'hyperlordose lorsqu'il est associé directement à la contraction du grand fessier.

POSSIBILITE D'INTRODUIRE CE QU'EST L'HYPERLORDOSE, AINSI QUE LES DIFFERENTES COURBURES RACHIDIENNE

MUSCLE TRANSVERSE : il assure la contention des viscères

TOUS CES MUSCLES AGISSENT EN SYNERGIE, POUR ASSURER LA FLEXION DE LA COLONNE THORACO-LOMBAIRES, HYPEREXTENSION ABDOMINALE. ILS RETIENNENT (GAINAGE), AGISSENT POUR L'EXPIRATION.

D'AILLEURS LE PRINCIPAL ROLE DES ABDOMINAUX EST LA CONTRACTION EXPIRATOIRE.