



ZOOM SUR LES ABDOMINAUX

VOTRE FICHE D'INFORMATION PROPOSEE PAR COMME ON DANSE !

A LA BARRE AU SOL

Dans votre cours de barre au sol, vous développez vos **muscles abdominaux** situés en avant de l'abdomen mais aussi sur le côté et dans votre dos. Vous sollicitez à la fois votre **musculature profonde** et **superficielle**.

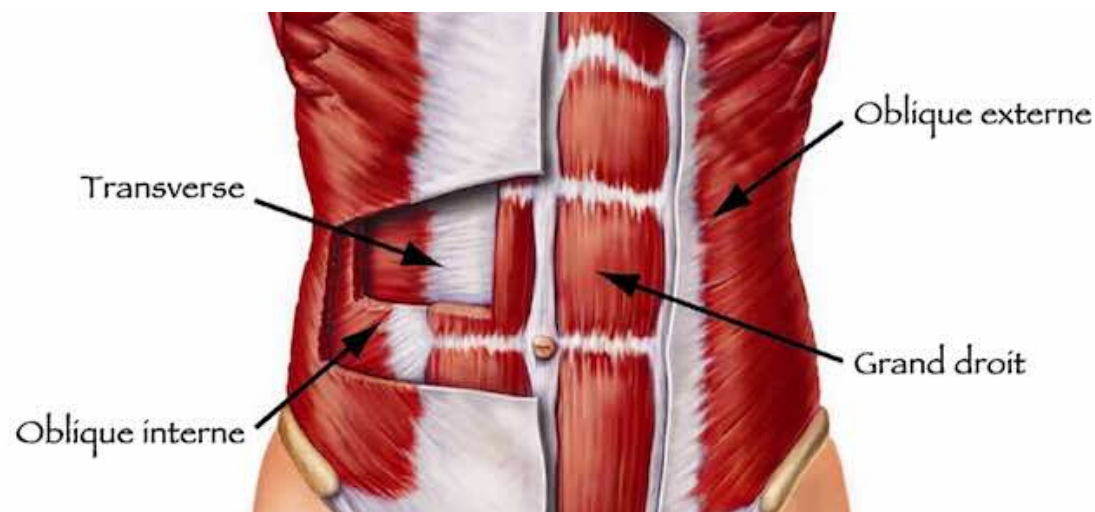
- Les muscles profonds sont situés près des os et permettent le **maintien du squelette** au travers d'une sollicitation constante et de grande précision. Ils permettent des **mouvements de petite amplitude**
- Les muscles superficiels permettent les **mouvements de force** et de grande amplitude.



OU SONT MES ABDOMINAUX ?



Les muscles abdominaux se composent de 4 muscles essentiels : le grand droit situé en avant, les obliques internes plus latéralement, les obliques externes et le transverse qui est le plus profond et réalise une véritable sangle autour de l'abdomen.



A QUOI SERVENT-ILS ?



La tonicité de ces muscles conditionne directement la qualité du **maintien des viscères**, donc l'**allure de la silhouette**, mais également la fonction de ces organes. En effet, les abdominaux ont également une fonction de massage, ce qui stimule et **favorise leur bon fonctionnement de vos organes**. Ils assurent également la **protection de la colonne vertébrale**.

- Le grand droit a principalement une action de flexion du tronc et de rétroversion du bassin
- Les obliques ont une action d'inclinaison latérale et de rotation du tronc, ainsi que de rotation du bassin
- Le transverse permet de rentrer le ventre

L'**expiration** nécessite une remontée du diaphragme et du contenu abdominal. Cette remontée est **facilitée par la contraction des muscles abdominaux, qui devient essentielle lors d'une pratique sportive**.

