

Abdominaux : arrêtez le massacre !



Pages:	223
Published:	April 22nd 2009 by Marabout
Genre:	Uncategorized
Author:	Bernadette de Gasquet
ISBN13:	9782501061483
ISBN10:	2501061489
Goodreads Rating:	2.91
Language	French

[Abdominaux : arrêtez le massacre !.pdf](#)

[Abdominaux : arrêtez le massacre !.epub](#)

Faire des abdominaux peut-il être dangereux ? Oui, car le raccourcissement des grands droits, qui rapproche ainsi les épaules et les hanches, est néfaste pour le dos. Il accélère les descentes d'organes, peut aussi induire une incontinence et ne fait pas le ventre plat. Cette pratique doit être dénoncée. Le danger est encore plus grand quand on rajoute des haltères ou des poids. Mais on peut aussi " faire des abdos " tout en préservant son dos, son périnée et en améliorant sa silhouette. Sans souffrir, en s'amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique " virtuelle ". Finies les séries répétitives, monotones, épuisantes et source de douleurs lombaires. Mettez-vous aux " abdos futés " (au quotidien, dans le train ou avec un bébé dans les bras), aux abdos puissants (base des arts martiaux), au travail global (dos, abdominaux, périnée). Comme dans ses précédents ouvrages, l'auteur donne d'abord les éléments permettant la compréhension du sujet : à quoi servent les abdominaux, comment travaillent-ils, comment les faire travailler en respectant la physiologie et en se faisant du bien, comment contrôler le résultat de sa pratique ? Ensuite, divers niveaux de pratique sont proposés au lecteur. Dans la vie quotidienne avec des séries accessibles à tous, puis des séries plus difficiles et des séries athlétiques. L'auteur traite ensuite des cas particuliers maternité, ménopause, personnes ayant des problèmes de dos, de périnée, suites opératoires, personnes âgées ou à mobilité réduite. Dans tous les cas, la pratique est présentée avec une très grande précision, à grand renfort d'illustrations, ce qui permet de repérer toutes les erreurs. D'abord professeur de yoga puis médecin spécialisé dans l'accompagnement des futures mamans et accouchées, Bernadette de Gasquet a été confrontée, dans le cadre de l'obstétrique, à la nécessité d'un travail corporel mécaniquement très précis. Toute erreur de position est sanctionnée de douleurs pendant la grossesse et de difficultés pour la naissance. Sa consultation de périnéologie l'amène à constater les effets de mauvaises pratiques corporelles et les conséquences des pressions abdominales, en particulier dans les différents temps de la maternité ou à la ménopause. Elle poursuit des recherches à la fois sur la biomécanique

materno-fœtale (avec des spécialistes) et sur la notion d'unité posturo-respiratoire (avec des spécialistes de médecine physique, de périnéologie, de gastro-entérologie, d'urologie et de g gynécologie).