



## EST-CE QUE COURIR PEUT VOUS **DONNER DES ABDOS?**

Vous suivez 3-4 *fitfluencers* sur Instagram et chaque jour, lorsque vous voyez leurs abdominaux découpés au couteau, vous vous demandez comment c'est possible d'avoir des abdominaux comme ça? Vous analysez ensuite les activités que vous pratiquez et vous vous questionnez si courir de façon régulière pouvait vous donner aussi des abdominaux qui ressemblent à des barres de chocolat?

### **EST-CE QUE COURIR VA VOUS DONNER DES ABDOMINAUX QUI RESSEMBLENT À UNE PALETTE DE CHOCOLAT?**

Tout d'abord, je me permets un petit éditorial: avoir des abdominaux d'acier n'est ni gage de santé, ni de bonheur. Évidemment, chaque personne est libre de choisir ses objectifs, mais je crois qu'on gagnerait à faire la promotion de l'alimentation intuitive et du poids naturel. C'est d'ailleurs le sujet du podcast avec Karine Gravel: *Comment améliorer notre relation avec la nourriture?*

### **POURQUOI LES MUSCLES ABDOMINAUX SONT-ILS PLUS VISIBLES CHEZ CERTAINES PERSONNES?**

Comme vous pouvez le constater sur l'image ci-haut, les muscles abdominaux ont une forme plutôt allongée. Ce ne sont pas des muscles pour lesquels il est facile de prendre de la masse musculaire. Le facteur qui fait qu'on voit vos abdominaux ou pas est donc l'épaisseur de la couche de gras et de peau qui se situe par-dessus les abdominaux.

L'apparence des abdominaux est donc directement reliée au pourcentage de masse adipeuse. La force de vos abdominaux, en revanche, n'est aucunement reliée au pourcentage de masse adipeuse!

### **EST-CE QUE COURIR FAIT TRAVAILLER LES MUSCLES ABDOMINAUX?**

La bonne nouvelle c'est qu'il importe peu qu'on voie vos abdominaux puisque la course à pied vous permet de travailler cette région musculaire.

À peu près tous les exercices du monde vont, d'une façon ou d'une autre, solliciter vos muscles abdominaux. C'est normal puisqu'il s'agit de muscles stabilisateurs qui travaillent pratiquement toute la journée.

Pendant la course à pied, vous allez utiliser beaucoup vos muscles abdominaux obliques, qui travailleront pour stabiliser votre bassin. Plus vous courez rapidement, comme dans des intervalles rapides ou dans des sprints, plus vous sollicitez vos obliques, car l'amplitude de mouvement sera augmentée.

Les abdominaux centraux, que l'on appelle long droit de l'abdomen, sont aussi plus sollicités lors de la course rapide que lors d'un jogging léger.

### **EST-CE QUE COURIR VA VOUS PERMETTRE D'AMÉLIORER L'ESTHÉTISME DE VOS MUSCLES ABDOMINAUX?**

La vraie réponse est: peut-être. Comme la course permet de dépenser beaucoup de calories rapidement, cela pourrait vous permettre de peut-être perdre du poids.

Peut-être, car, généralement, une augmentation de la dépense énergétique est compensée par une augmentation de l'appétit, ce qui peut rendre la perte de poids plus difficile.

En résumé, on peut considérer la course à pied comme un excellent exercice qui vous permettra de travailler vos capacités d'aérobies et l'endurance de vos muscles stabilisateurs, incluant les abdominaux. C'est sans mentionner tous les bienfaits de ce type d'activité physique.

Par contre, il se pourrait que cette amélioration ne se traduise pas par une diminution de votre niveau de masse adipeuse, ce qui fait que vos muscles abdominaux ne seront pas plus saillants. Ce n'est pas dramatique puisque les plus grands bénéfices de l'activité physique sont sur la santé mentale de toute façon!