



## Abdos (crunch) – grand droit



### ■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille si vous travaillez avec le poids du corps. Il développe les abdominaux si vous utilisez un lest de plus en plus lourd.

### ■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux et les obliques.

Le grand droit ou tablette de chocolat fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.

### ■ **Exécution de l'exercice**

Position de départ allongé sur le sol ou sur un banc, les lombaires collés au sol, les jambes peuvent être fléchies sur la poitrine, reposer sur un banc ou former un angle de 90 degrés avec les pieds au sol. Enrouler le buste vers l'avant en contractant les abdominaux et en gardant les lombaires collés au sol. Le retour à la position de départ doit être réalisé sans à coups en conservant la contraction et la tension dans le muscle. La vitesse d'exécution est lente et constante. On peut placer un lest sur la poitrine, une rondelle de fonte ou un haltère pour ajouter de la difficulté à l'exercice.



### ■ **Respiration**

Inspiration en début de mouvement quand la cage thoracique est ouverte. Souffler en exécutant le mouvement.

### ■ **Consignes de sécurité**

Évitez de placer vos mains derrière la tête car souvent on s'aide de la tête pour faire l'exercice quand on bloque, cela peut entraîner des problèmes aux cervicales. Le plus simple est de maintenir les mains sur les tempes ou sur la poitrine.

Ne pas décoller le bas du dos, l'amplitude très réduite n'enlève pas d'efficacité à l'exercice. Il faut travailler les pieds non bloqués, serrés et les genoux écartés, cela limite l'activité du psoas iliaque et du droit antérieur et évite bien des problèmes de dos.