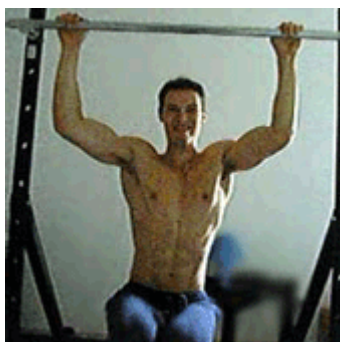




Abdos (relevé de jambes) – grand droit



■ **Son but**

Cet exercice de musculation raffermis la taille. Il travaille les abdominaux.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux en statique, le droit antérieur et le psoas iliaque. Le grand droit 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**

Assis au travers du banc ou sur un tapis de sol, mains au bord du banc pour l'équilibre, tendre les jambes puis ramener les genoux vers la poitrine. Garder les abdos sous tension pendant le mouvement.

■ **Respiration**

Inspiration en tendant les jambes.

■ **Consignes de sécurité**

Il faut veiller à ce que les pieds ne touchent jamais le sol. Cet exercice n'a pas grand intérêt car le grand droit est travaillé en statique, c'est surtout le psoas iliaque et le droit antérieur qui sont sollicités. Il vaut mieux faire des crunchs ou des relevés de bassin qui enroulent la colonne vertébrale et sollicitent le grand droit des abdominaux en dynamique.