



## Abdos (relevé de jambes sur plan incliné) – 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 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**

Allongé sur un banc incliné, fléchir les jambes légèrement et les ramener vers le tronc en gardant les lombaires collées au banc. L'amplitude de l'exercice est faible, moins de 40°. On ne décolle pas le buste ni le bassin pendant le mouvement. On doit maintenir le buste collé contre le banc à l'aide d'une prise stable comme un espalier ou les montants du banc.

### ■ **Respiration**

Les muscles étant constamment contractés, avoir une respiration aisée est difficile, expirez en contractant fort quand les jambes sont rabattues.

### ■ **Consignes de sécurité**

On remarque souvent en salle de musculation que l'exercice est mal exécuté avec une trop grande amplitude et vitesse d'exécution qui fait qu'on décolle les lombaires et qu'on place sa colonne dans une position dangereuse. Suivant l'inclinaison du banc, il faut veiller à ce que les pieds ne touchent jamais le sol. Cet exercice similaire à la "chaise romaine" 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 réaliser des crunchs ou des relevés de bassin sur banc incliné qui enroulent la colonne vertébrale et travaillent le grand droit des abdominaux en dynamique. Si vous choisissez cet exercice, il faut penser alors à pratiquer des étirements. Le raccourcissement par manque de souplesse du droit antérieur et du psoas iliaque est souvent responsable des douleurs au bas du dos.

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.