



Abdos (relevé de buste sur plan incliné) – grand droit



■ **Son but**

Cet exercice de musculation travaille les abdominaux. Il raffermis la taille et développe la sangle abdominale si on utilise un lest.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux, le droit antérieur, le psoas iliaque et le tenseur du fascia lata.

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**

Assis sur le banc avec les pieds bloqués sous les boudins, incliner le tronc de 25° maximum avec le dos légèrement arrondis. Remonter doucement jusqu'à la position de départ.

L'amplitude de l'exercice doit être limitée.

Il est possible pour cet exercice de faire une petite rotation sur le coté en fin de mouvement pour solliciter les obliques.

■ **Respiration**

Inspirez en inclinant le tronc et expirez en fin de mouvement.

■ **Consignes de sécurité**

Cet exercice de musculation, souvent réalisé en bloquant les pieds sous le lit ou un meuble à la maison est aussi pratiqué en salle. Le psoas iliaque et le droit antérieur font le gros du travail, il ne faut donc pas que les pieds soient bloqués pendant le mouvement si vous tenez à votre colonne vertébrale. Si vous choisissez cet exercice, il faut pratiquer des étirements de ces muscles. Le raccourcissement par manque de souplesse du droit antérieur et du psoas iliaque est souvent responsable des douleurs du bas du dos.