



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



■ **Son but**

Cet exercice de musculation travaille les abdominaux. Il raffermis la taille mais il est difficile de l'épaissir avec car on ne peux pas rajouter de lest comme avec les crunchs.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux.

Le grand droit, la tablette de chocolat fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse et permet la flexion du tronc. On entend souvent dire que les exercices ou l'on relève le bassin et les jambes en gardant le buste fixe permettent de travailler plus le bas des abdominaux alors que ceux comme les crunchs ou l'on enroule la cage thoracique avec les jambes immobiles travaillent plus le haut des abdominaux. Il n'y a pas de partie supérieur et inférieur : il s'agit d'un même muscle, le grand droit.

■ **Exécution de l'exercice**

Deux variantes légèrement différentes sont possibles sur banc incliné ou au sol. Couché sur le banc, jambes fléchies, décoller les fessiers en enroulant le bas du dos et amener les genoux vers la poitrine, revenir en position lentement.

■ **Respiration**

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

■ **Consignes de sécurité**

Suivant l'inclinaison du banc, il faut veiller a ce que les pieds ne touchent jamais le sol. Toujours ralentir l'exécution de l'exercice en évitant de cambrer les lombaires quand les jambes redescendent. Pour la version sans banc, mettre un tapis au sol pour éviter de vous faire mal au bas du dos.