



Abdos (crunch avec rotation) – obliques



■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille si vous travaillez sans haltère. Il développe les obliques si vous utilisez un lest de plus en plus lourd.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite les obliques des abdominaux.

Grand et petit obliques font partie de la sangle abdominale avec le grand droit de l'abdomen et le transverse. L'action des obliques est la flexion et la rotation du buste et du bassin.

■ **Exécution de l'exercice**

Position de départ allongé sur le sol, 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 comme sur la démonstration. Amener une épaule devant le genou opposé, puis revenir lentement à la position de départ. Le coude touche le genou si vos jambes sont fléchies sur la poitrine.

■ **Respiration**

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

■ **Consignes de sécurité**

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