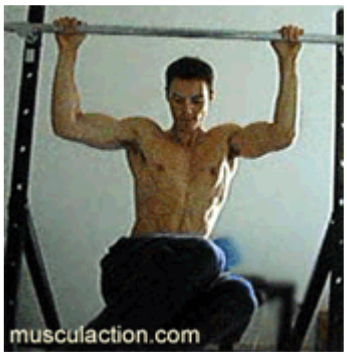
Abdos (relevé de jambes en suspension) – obliques



Son but

Cet exercice de musculation travaille les abdominaux et développe les obliques grâce a la torsion de bassin sur le coté.
Il est assez difficile à réaliser en suspension car il faut se maintenir accroché a la barre.

Muscles ciblés

Il sollicite les obliques des abdominaux mais aussi le grand droit et le psoas iliaque.
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

Suspendu à la barre comme aux tractions avec un écartement supérieur à la largeur des épaules, relever les genoux avec un mouvement de torsion du bassin, contractez fort les obliques et redescendez lentement. Il est possible de faire cet exercice les bras le long du corps entre deux tables ou sur des barres parallèles bien écartés.

Respiration

Inspirez en début de mouvement et expirez en pleine contraction en exécutant le mouvement.

Consignes de sécurité

Comme pour le relevé de jambe sur plan incliné, le psoas iliaque et le droit antérieur sont indirectement sollicités, il faut donc veiller a étirer ces muscles pour les détendre.