



## Abdos (torsion de bassin couché) – obliques



### ■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille. Il développe les obliques.

### ■ **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 couché sur le dos, les bras tendus de chaque coté, soulever les jambes en ayant les genoux fléchis et amener les pieds à droite et à gauche par torsion de bassin. Travailler un coté à la fois. Si l'exercice est trop difficile vous pouvez fléchir complètement les genoux. Il est possible d'attacher un lest au niveau des chevilles pour augmenter la difficulté.

### ■ **Respiration**

Expirez dans la partie difficile de l'exercice, donc en ramenant les jambes à la position initiale.

### ■ **Consignes de sécurité**

Les rotations comme les flexions latérales sont des exercices d'abdominaux risqués pour la colonne vertébrale. Pour les rotation on doit juste veiller a ce qu'aucune charge ne repose sur la colonne vertébrale, c'est le cas pour cet exercice de torsion de bassin et sur certaines machines qui reproduisent cette torsion. En revanche, il vaut mieux éviter les rotations de buste avec une barre chargée sur les trapèzes.