



Abdos (flexions latérales) – obliques



■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille si vous travaillez sans haltère. Il développe les obliques si vous utilisez des poids de plus en plus lourds.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite les muscles obliques des abdominaux, carré des lombes et lombaires. 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 debout, écartement des pieds de la largeur des épaules. Descendre l'haltère près du corps bras tendus en évitant de pencher le tronc vers l'avant et en serrant les muscles fessiers, puis remonter lentement jusqu'à ce que les épaules soit parallèle aux hanches. L'amplitude est faible, il ne faut pas descendre trop bas et surtout sans mouvements brusques. Travailler un coté puis l'autre sans pause en essayant de sentir la contraction des obliques en touchant le muscle avec la main libre. Maintenir la tension continue dans le muscle en évitant de marquer des pauses en position haute. Si l'haltère frotte contre la cuisse pendant la descente, éloignez la de vous en contractant votre deltoïde (épaule), pour la montée ne faites rien car cela rend l'exercice plus difficile.

■ **Respiration**

Les muscles étant constamment contractés, avoir une respiration aisée est difficile, inspirez en descendant la charge et expirez en remontant.

■ **Consignes de sécurité**

Les flexions latérales comme les rotations dans certains cas sont des exercices d'abdominaux risqués pour la colonne vertébrale. On conseil souvent d'exécuter l'exercice en inclinant le buste du coté droit puis de remonter et de l'incliner du coté gauche tous ceci en descendant le plus bas possible.

Sur la démonstration, je limite volontairement l'amplitude de l'inclinaison sur le coté, je ne réalise qu'un coté a la fois et la vitesse d'exécution est lente. Le but est de limiter le risque de blessure au niveau lombaire notamment hernie sur le coté.

En effet, on peut remarquer que la colonne vertébrale permet plus d'amplitude lors de l'inclinaison en flexion avant par rapport à la flexion latérale, ceci vient de la forme des vertèbres. Il n'est donc pas nécessaire de rechercher l'amplitude démesurée.

Cet exercice d'abdominaux peut être remplacé par les crunchs au sol avec rotation ou des relevés de jambes en suspension.