

Groupe musculaire des ABDOMINAUX

Grâce au travail de F.DELAVIER « Guide des mouvements de musculation »

Grand droit

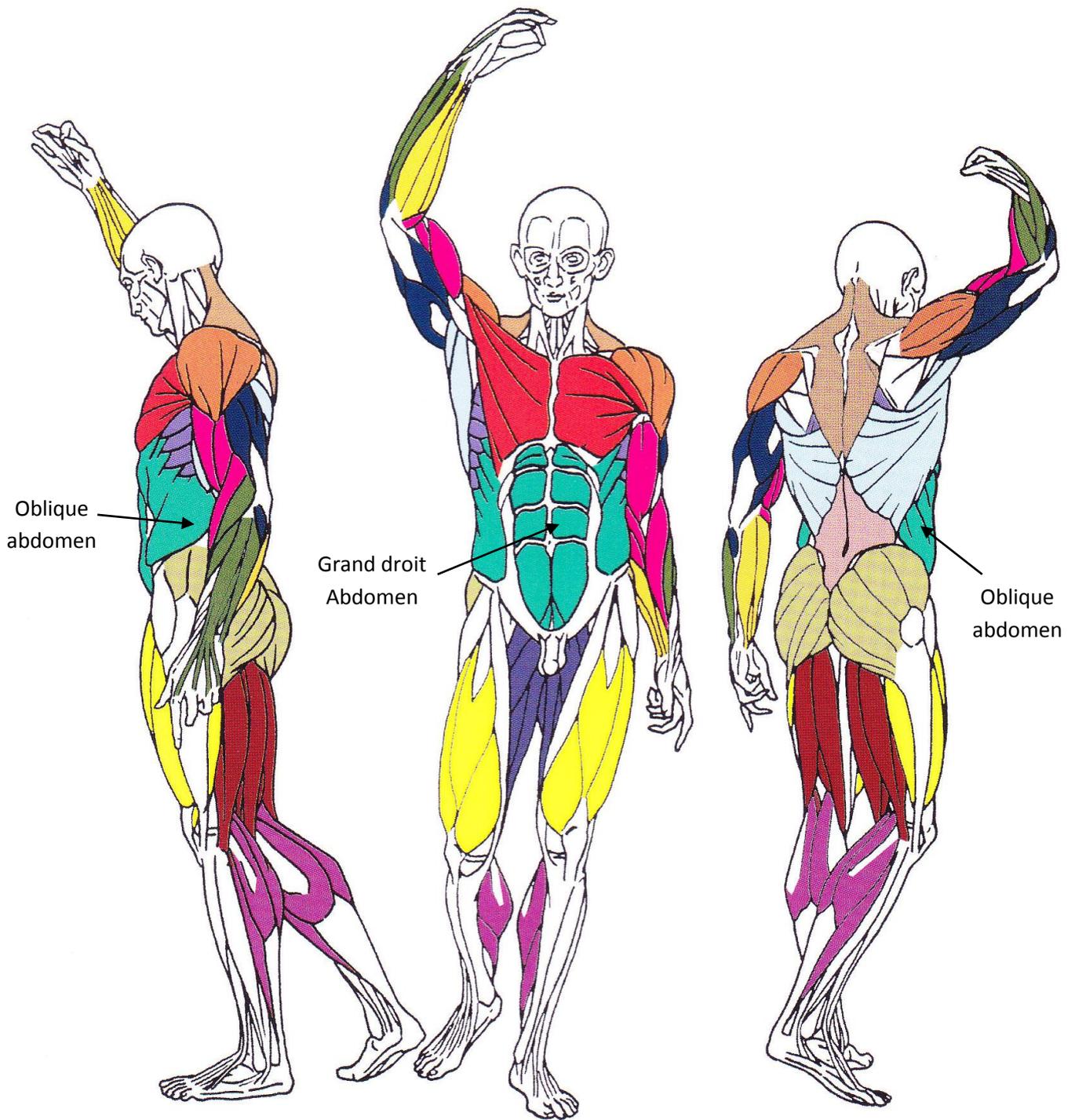
Fiche 1, 2

Obliques

Fiche 3, 4, 5

+ ETIREMENTS

Abdominaux, haut du corps



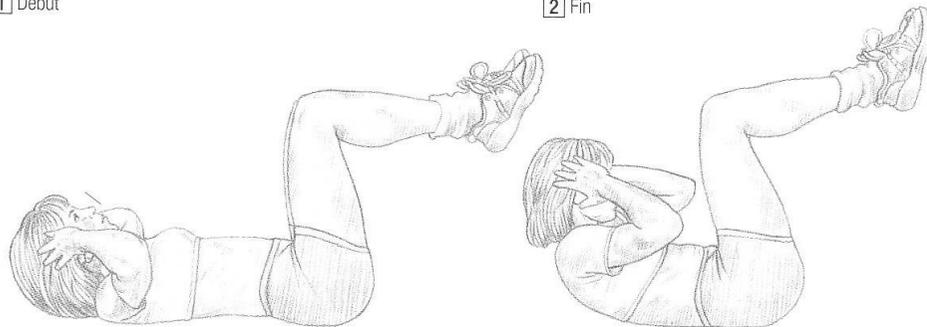
Grand droit

1

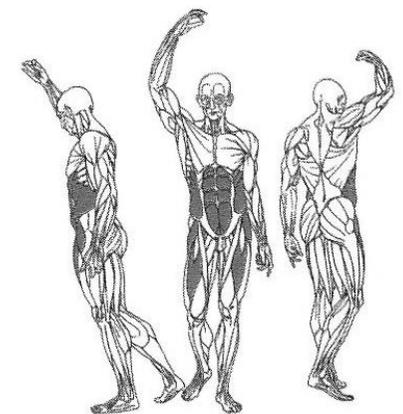
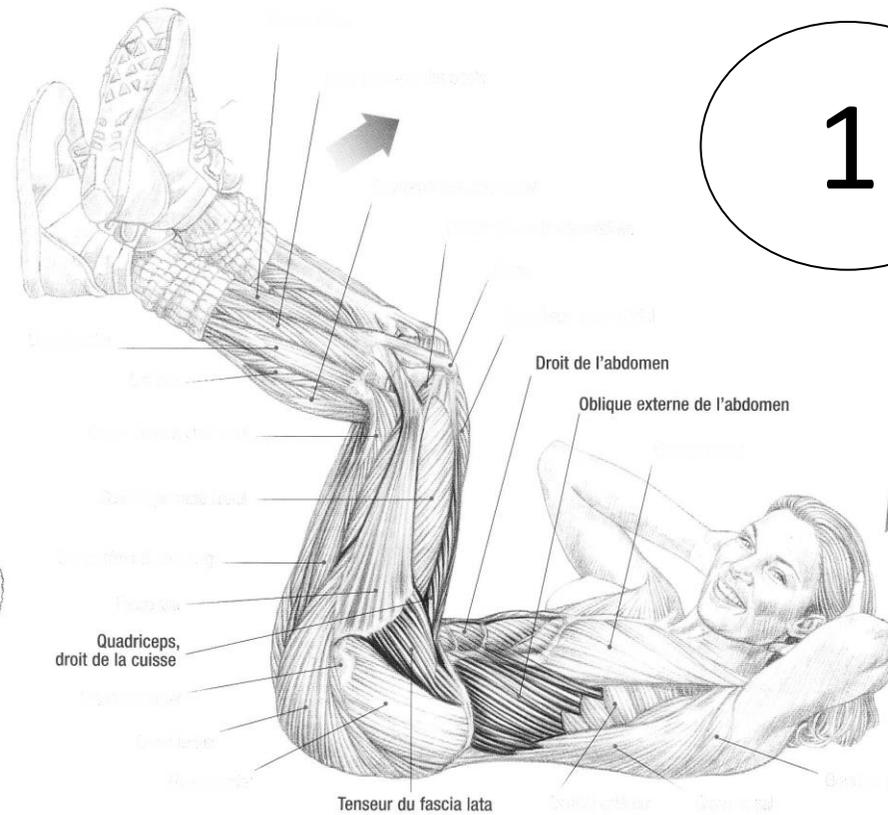
Enroulement vertébral.

1 Début

2 Fin



EXÉCUTION DU MOUVEMENT

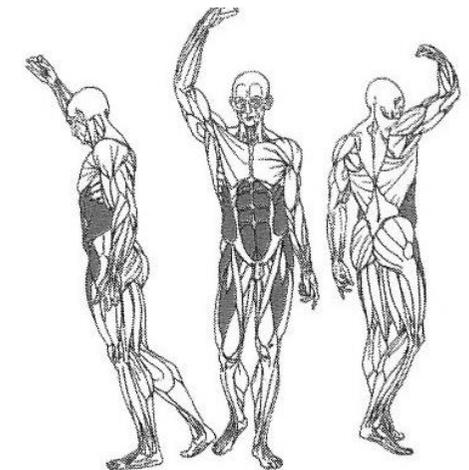
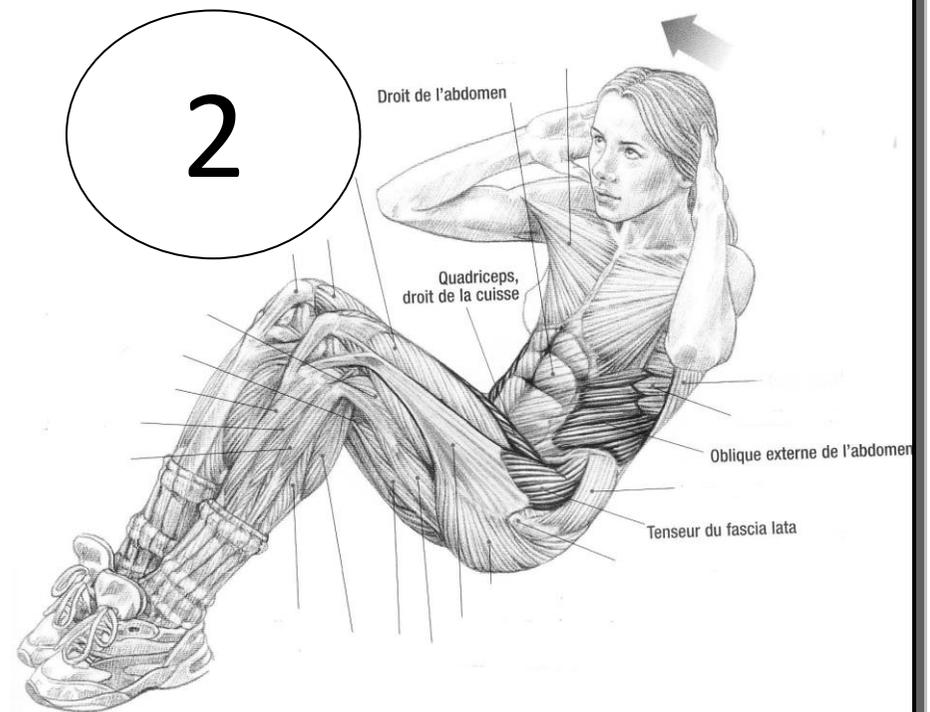
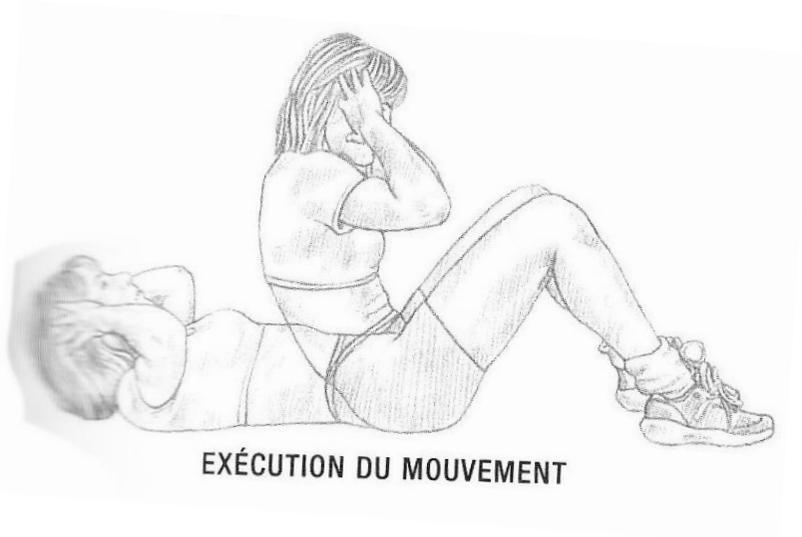


Allongé sur le dos, les mains sur les tempes, les cuisses à la verticale, les genoux fléchis :

- Inspirer et décoller les épaules du sol en rapprochant les genoux de la tête par un enroulement du rachis
- Expirer en fin de mouvement.

Grand droit

Relevé du buste au sol.

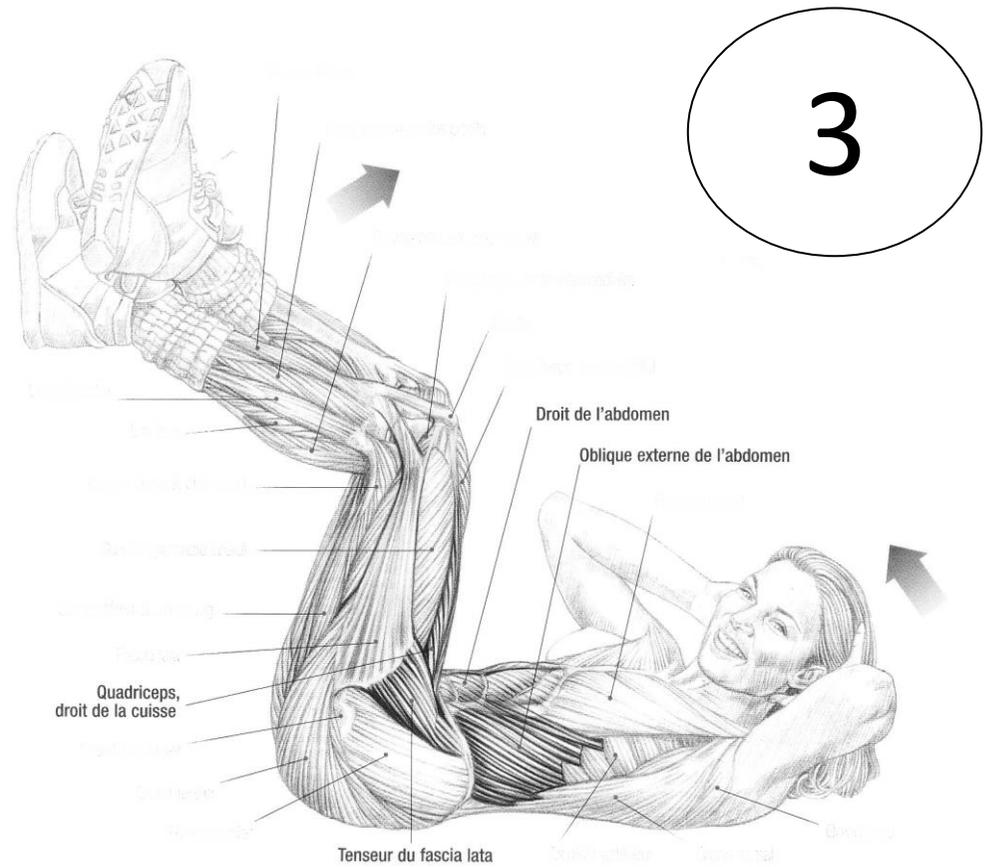


Couché sur le dos, les genoux fléchis, les pieds au sol, les mains sur les tempes :

- Inspirer et relever le buste en arrondissant le buste.
- Expirer en fin de mouvement
- Revenir à la position initiale mais cette fois-ci sans reposer le buste.

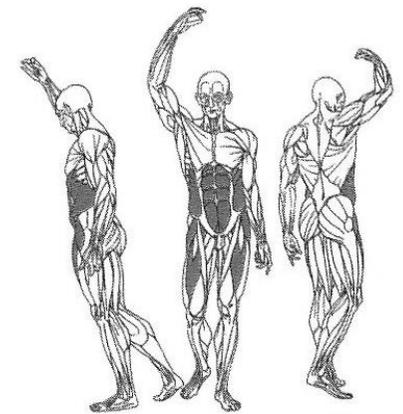
Oblique

Enroulement vertébral.



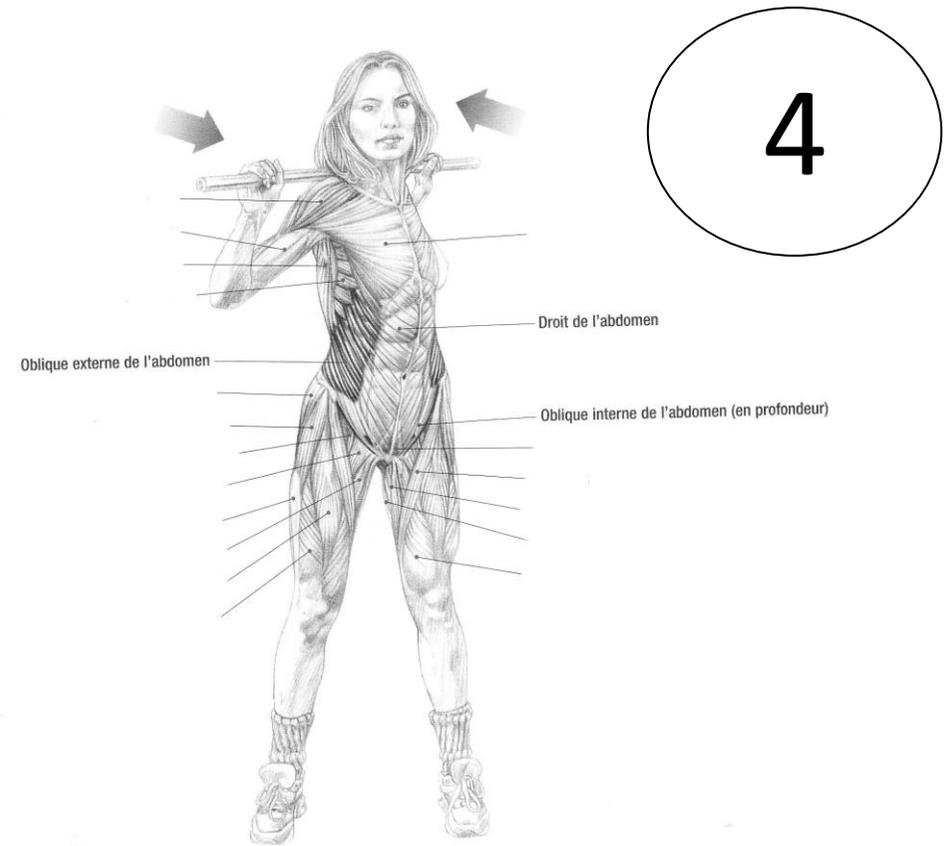
Allongé sur le dos, les mains sur les tempes, les cuisses à la verticale, les genoux fléchis :

- Inspirer et décoller les épaules du sol en rapprochant le coude droit du genou gauche puis le coude gauche du genou droit.
- Expirer en fin de mouvement.



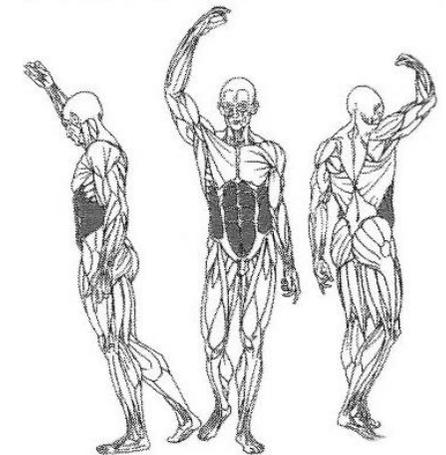
Oblique

Rotation du buste avec bâton.



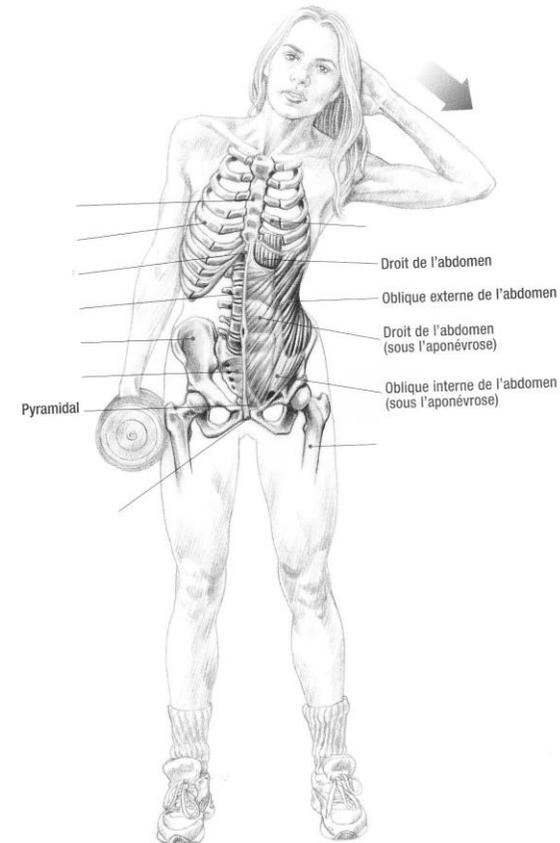
Debout, jambes écartées, légèrement fléchies, un bâton placé au niveau des trapèzes au-dessus des deltoïdes, les mains reposant sur ce bâton sans toutefois trop appuyer :

- Effectuer des rotations du buste d'un côté puis de l'autre en maintenant le bassin immobile par une contraction isométrique des fessiers.



Oblique

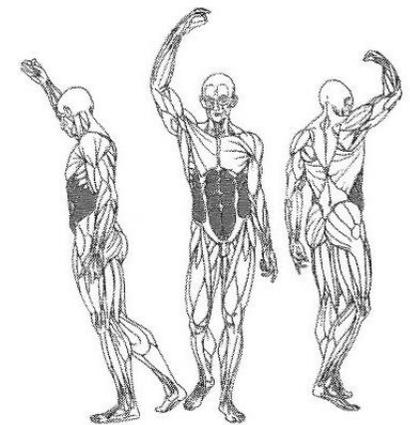
Flexion latérale du buste avec haltère.



5

Debout, jambes légèrement écartées, une main derrière la tête, un haltère tenu dans l'autre main :

- Effectuer une flexion latérale du buste du côté opposé à l'haltère
- Revenir à la position initiale, ou la dépasser en effectuant cette fois-ci une flexion passive du buste.

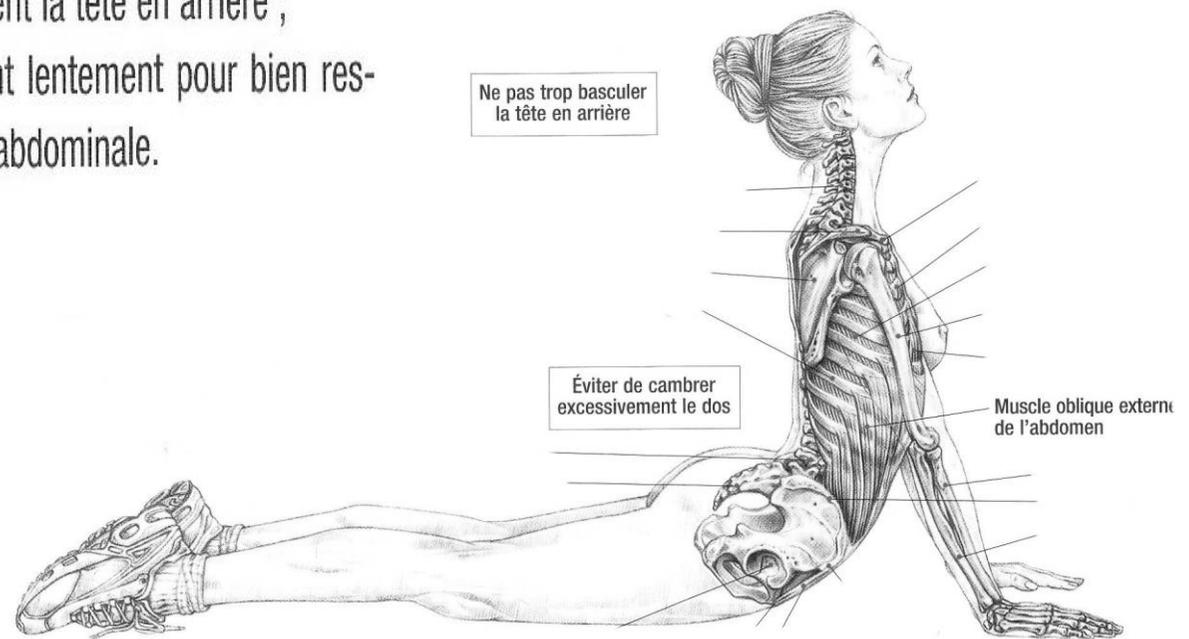


Étirement des abdominaux

Allongé sur le ventre, en appui sur les mains, les bras tendus :

- redresser lentement le buste en basculant légèrement la tête en arrière ;
- maintenir la position quelques instants en respirant lentement pour bien ressentir l'étirement de la partie antérieure de la sangle abdominale.

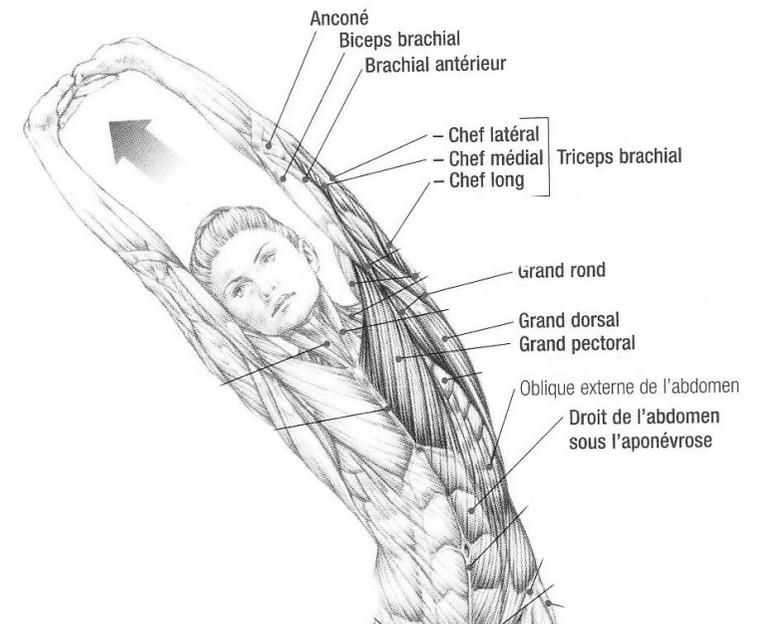
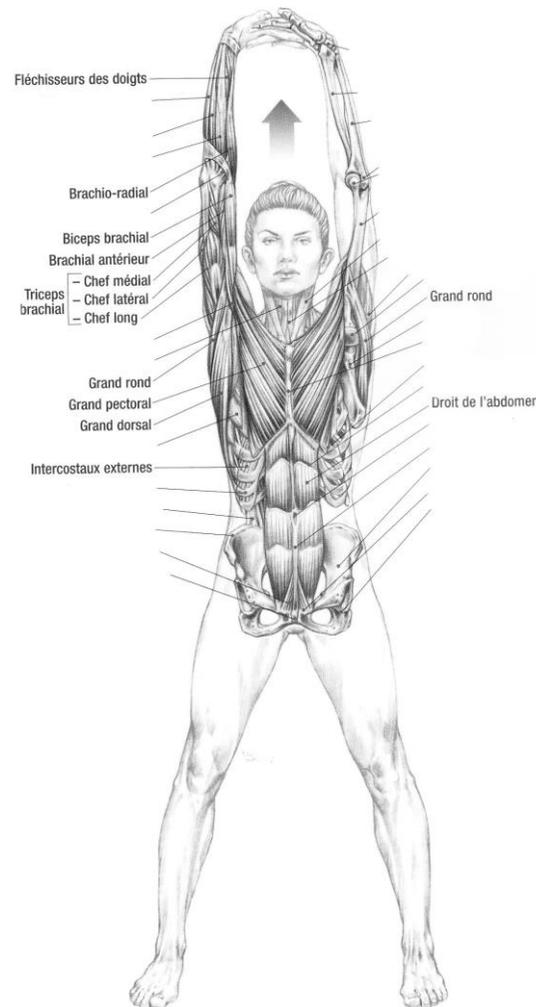
Attention : Exercice à ne pas faire en cas de problèmes sur le rachis lombaire.



Etirement du haut du corps

Debout, les pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin, le dos bien droit :

- tendre les bras verticalement, les mains réunies, doigts croisés, paumes dirigées vers le haut ;
- inspirer pour bien gonfler la poitrine et étirer les muscles intercostaux, et essayer de pousser vers le haut en gardant le dos et la tête bien droits ;
- expirer lentement en se décontractant, et recommencer.



En inclinant le buste latéralement, on porte plus intensément l'étirement sur les obliques, externe et interne, de l'abdomen