

ABDOMINAUX



- jambes fléchies
- départ au sol
- un jeune tient les pieds pour faciliter la tâche



- relever le tronc avec le dos rond et la tête rentrée (menton qui vient toucher le haut du corps)
- Bras tendus vers l'avant : ne monter que jusqu'à ce que les poignets arrivent au niveau des genoux (risque de sollicitation du psoas)

La ceinture abdominale est formée de trois sortes d'abdominaux :

Les grands obliques

Les transverses

Le grand droit

Pour renforcer efficacement cette ceinture il faut travailler chacun de ces points. Ce travail doit être effectué avec la plus grande attention : En effet, il faut rechercher par le renforcement des abdominaux à équilibrer et bloquer le bassin. Si ce travail est mal effectué, l'effet peut être inversé (accentuation de l'antéversion due au renforcement du psoas au lieu des abdominaux. Tous les exercices qui rapprochent le bassin de la cage thoracique renforcent le grand droit. Les exercices de flexion du tronc avec ventre rentré renforcent les transverses. La flexion latérale du tronc renforce les obliques.

ATTENTION ! : Toute flexion tronc sur jambes ne doit pas dépasser un angle de 45°. Au delà de cette limite, on sollicite le psoas.
Ne jamais faire d'exercices flexion de tronc sur jambes tendues : Sollicitation néfaste des lombaires.