

## ABDOMINAUX OBLIQUE

### Muscles de la taille

**Consignes à respecter : lombaires toujours en contact avec le sol (faire "descendre" les abdos dessus en les contractant), regard toujours au-dessus du genou levé, menton toujours éloigné du sternum, le coude de la main tenant la tête par sa partie la plus bombée toujours ouvert (ce qui permet à la nuque de rester "longue"). Expirer à chaque élévation.**

1. **Dos au sol, une jambe fléchie pied au sol, l'autre jambe crochetée dessus, le bras du même côté que le genou levé placé en croix paume face au sol (pour éviter une torsion de colonne), l'autre bras coude fléchi et ouvert main tenant la tête,**



Appuyer la paume sur le sol et diriger le coude ouvert vers le dessus du genou opposé.

- 12 élévations obliques - maintien 4 à 8 sec.
- 8 à 12 élévations plus petites et rapides en restant plus haut - maintien 4 à 8 sec.

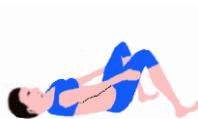
Idem pour l'autre côté.

2. **Dos au sol, une jambe fléchie pied au sol, l'autre jambe crochetée dessus, tête tenue par la main du côté opposé au genou levé, l'autre bras le long du corps et décollé de 5 cm du sol se dirige sous le fessier du genou levé ;**

- 12 à 16 inclinaisons et retours dans l'axe du corps sans reposer la tête ni l'épaule levée - maintien en inclinaison 4 à 8 sec.
- 12 à 16 inclinaisons plus petites et plus rapides sans retour dans l'axe du corps - maintien 4 à 8 sec.

Idem pour l'autre côté.

3. **Dos au sol, genoux fléchis, pieds au sol écartés de la largeur du bassin, tête sur un ballon souple,**



Placer les mains à l'extérieur des genoux, faire pression de 1 à 3 sec. sur les genoux pour les rapprocher en résistant pour qu'ils ne bougent pas, en expirant et en exerçant la force avec les abdos.

2 ou 3 fois 8 pressions et maintien de 8 sec. à la fin.

Idem avec mains à l'intérieur des genoux : faire pression de 1 à 3 sec. pour ouvrir les genoux en résistant pour qu'ils ne bougent pas.