

Tronc : Ceinture abdominale – Crunch croisés

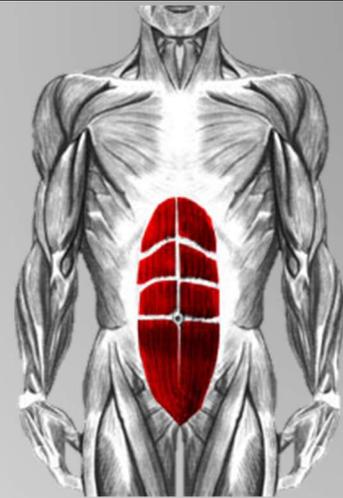
Muscles sollicités :

Muscle principal :
Obliques

Muscle secondaire :
Grand droit de l'abdomen



Obliques



Grand droit de l'abdomen

Description de l'atelier :

✓ Ce qu'il faut faire :

Position de départ :

- Dos au sol, mains croisées sur les épaules.
- Jambes relevées, et croisées. Les fémurs à la verticale.

Action :

- Monter les coudes jusqu'à toucher les genoux. L'expiration se fait sur la montée. Toucher la face externe du genou gauche avec la face externe du coude droit.
- Puis redescendre en inspirant sans que les omoplates ne touchent le sol.
- Monter et toucher la face externe du genou droit avec la face externe du coude gauche en expirant.

✓ Complexification :

Pour augmenter la difficulté, on augmente la charge. La charge est portée dans les bras, plaquée contre les clavicules (Main droite contre l'épaule gauche & main gauche contre l'épaule droite).



Etirer le muscle :

idem crunchs droits

+

Debout bras au plafond puis inclinaisons latérales