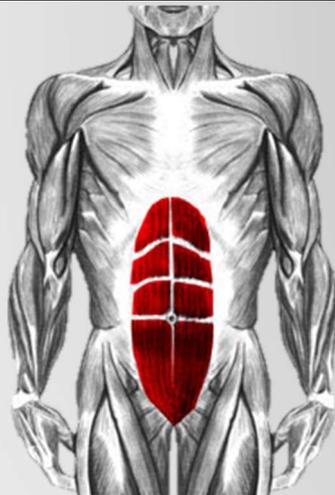


## Tronc : Ceinture abdominale – Crunchs droits

### Muscles sollicités :

**Muscle principal :**  
Grand droit de l'abdomen

**Muscle secondaire :**  
Obliques



Grand droit de l'abdomen



Obliques

### 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 :

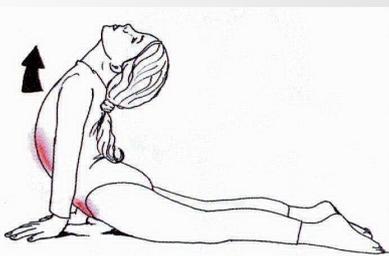
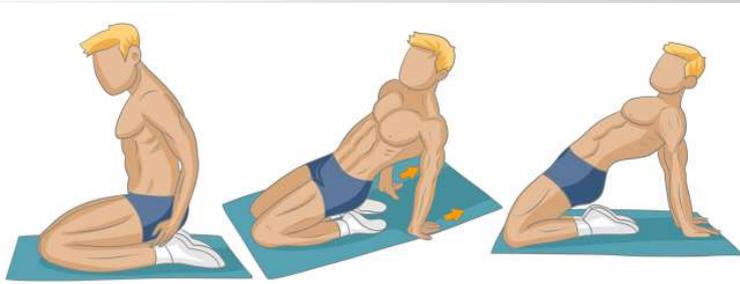
- Monter les coudes montent jusqu'à toucher les genoux. L'expiration se fait sur la montée.
- Puis redescendre en inspirant sans que les omoplates ne touchent le sol.



#### ✓ Complexification :

Pour augmenter la difficulté, on augmente la charge. La charge est portée dans les bras, plaquée au niveau des clavicules

### Etirer le muscle :



**Attention ; ne pas forcer en cas de douleurs dorsales !**