

# Comment travailler ses abdominaux.

Qui n'a jamais fait des abdominaux en coinçant les pieds dans un espalier ou sous un meuble, en descendant les jambes à raz du sol ?

Qui n'a jamais eu mal aux reins en se relevant d'une "bonne séance d'abdos" ?

Les coupables :

PSOAS ILIAQUE et DROIT ANTERIEURS

Le travail des abdominaux ne nécessite pas une grande amplitude de mouvement. Les deux animations ci-dessous montrent l'amplitude suffisante pour une sollicitation optimale des grands droits.

REGION SUPERIEURE  
DES GRANDS DROITS.

REGION INFERIEURE  
DES GRANDS DROITS.

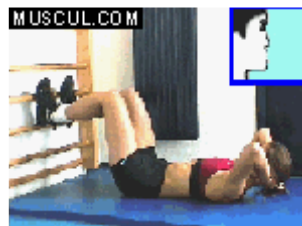
MUSCUL.COM



MUSCUL.COM



MUSCUL.COM

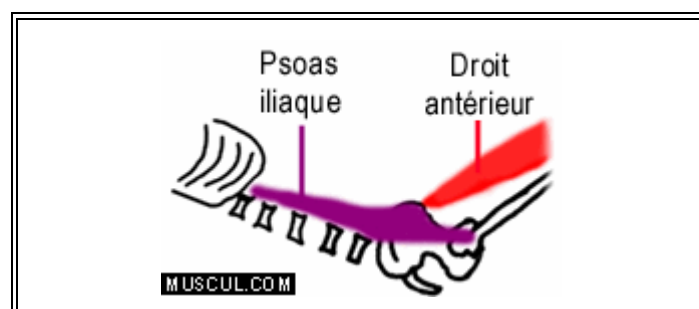


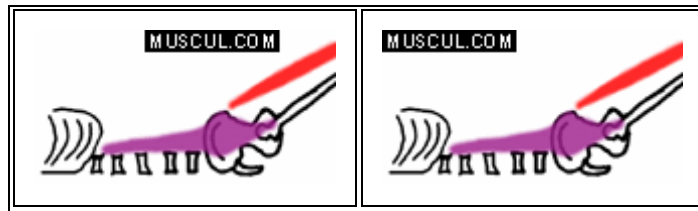
Que se passe-t-il si l'on coince les pieds ou que l'on descende les jambes ?

**DANGER**



Le PSOAS-ILIAQUE et LE DROIT ANTERIEUR entrent en action,  
**Toutes les contraintes d'effort se portent sur les vertèbres lombaires :**





**Moralité de la démonstration :**

Ne travaillez jamais vos abdominaux avec les pieds coincés dans une planche à abdos, coincés dans un espalier, tenus par un partenaire.

Ne descendez jamais vos jambes au raz du sol.

Ne décollez jamais du sol vos vertèbres lombaires.

