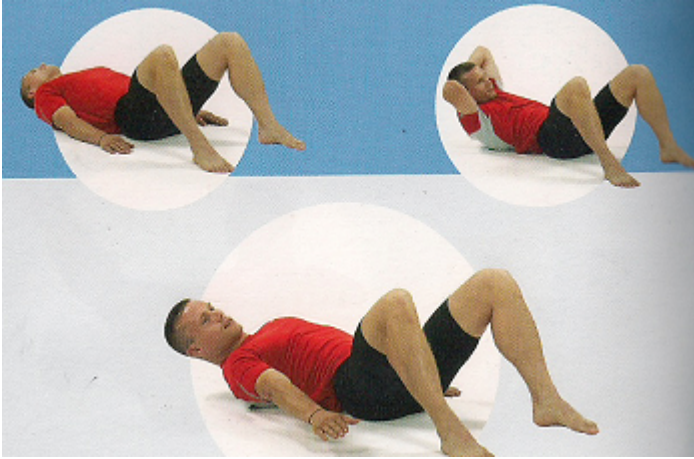


# Fitness exercice abdominaux n°1 obliques



## FITNESS EXERCICE ABDOMINAUX OBLIQUES N°1

L'abdomen compris entre le bassin et le thorax, présente un ensemble de formations musculaires qui complète le cadre osseux et le transforme en une cavité presque entièrement close : les abdominaux. Les abdominaux sont de différents types :

- transverse
- petit oblique
- grand oblique
- Grand droit

Ainsi pour les développer ou pour les entretenir il faut pratiquer des exercices de différentes natures. Afin de travailler de façon efficace il est préconisé d'effectuer au moins 3 séances par semaine sur l'ensemble des catégories d'abdominaux.

Afin de pouvoir s'entraîner de façon efficace vous pouvez par exemple noter sur un papier le nombre de répétitions et de

séries que vous effectuer à chaque séance afin de voir si vous progressez et si vous pouvez augmentez le nombre de séries et de répétitions.

—

## **CONSIGNES**

Position de départ buste relevé

Bras le long du corps

Amener la main droite vers le pied droit, puis la main gauche vers le pied gauche

Effectuer 6 à 8 répétitions plus si vous êtes un sujet déjà entraîné

4 à 5 séries

## **SECURITE**

Si l'exercice contracte trop le cou, placer les doigts sous la nuque pour la soulager

## **RESPIRATION**

Inspiration en position de départ

Expiration lorsque les mains vont vers les pieds

## **MATERIEL**

Pas de matériel pour cet exercice

## **ETIREMENT**

S'allonger sur le dos au maximum en inspirant puis reprendre l'exercice



<http://www.sport-et-regime.com>