

## Force: Muscles obliques de l'abdomen

Les exercices de renforcement des petits et grands obliques se différencient peu de ceux appliqués pour le muscle droit.



Couché sur le dos, une jambe pliée, l'autre tendue sur le sol; contracter les abdominaux et étirer la nuque.



Ramener le bras vers le genou opposé, sans décoller les vertèbres lombaires, ni s'appuyer sur les épaules.

### Variantes

#### plus facile



Assis sur un caisson (hauteur de genoux), les doigts placés à plat sur la nuque; les coudes forment une ligne avec les épaules.



Lever la jambe droite et pivoter le haut du corps vers la gauche (dos droit, coudes toujours sur le même axe). Inversement.

Matériel: Caisson

plus difficile



Couché sur le dos, une jambe pliée, l'autre tendue sur le sol; doigts de la main – côté jambe pliée – sur la tempe, l'autre bras sur le ventre; tension préalable des abdominaux.

Ramener diagonalement l'épaule vers le genou de la jambe tendue.

Indication: Le bras posé sur le ventre empêche l'appui sur l'épaule opposée.

#### Fiches descriptives «Muscles obliques de l'abdomen»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**