

## Muscles obliques de l'abdomen – Exercice de base



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.

## Muscles obliques de l'abdomen – 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.

## Muscles obliques de l'abdomen – 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.