Renforcement musculaire – Tronc: Appui facial sur les avant-bras

Une bonne tenue du corps ou un mouvement sportif précis dépendent étroitement de la stabilité musculaire du tronc. Cet exercice met l'accent sur le renforcement de cette partie du corps.

Position initiale

Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum (alterner pied gauche et pied droit); garder le corps stable.

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Eviter, avec de jeunes adolescents en âge J+S, les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.