

Renforcement musculaire – Dorsaux: Abaisser le haut du corps

Cet exercice pour renforcer le dos est réalisé à genoux. Le haut du corps est abaissé vers l'avant puis relevé, en gardant le dos droit.

Position initiale



A genoux, haut du corps légèrement fléchi en avant – garder le dos droit – tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras tendus et pouces tournés vers l'extérieur.

Position finale



Abaisser le haut du corps vers l'avant en gardant le dos droit et revenir à la position initiale.

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Avec de jeunes adolescents en âge J+S, éviter 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO