Renforcement musculaire – Abdominaux: Lever les jambes

Cet exercice consiste à décoller les fesses et à revenir à la position initiale. Attention: lever les jambes vers le plafond.

Position initiale

Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies bras tendus le long du corps.

Position finale

Décoller les fesses de quelques centimètres en levant les jambes vers le plafond 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