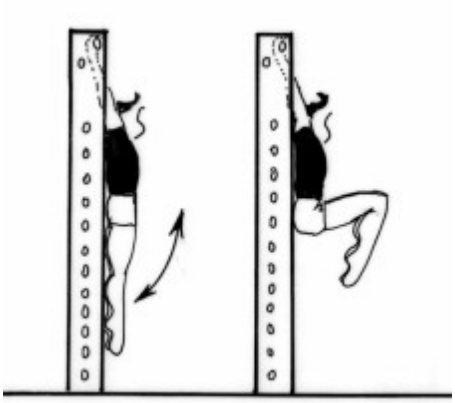
Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Suspension aux espaliers

Cet exercice aux espaliers contribue à renforcer les muscles du tronc.

Se suspendre à l'échelon supérieur des espaliers. Ramener les genoux jusqu'au nombril si possible et redescendre. Le bassin reste stable.



Variantes

plus facile

- Lever une jambe à la fois jusqu'au nombril et l'abaisser lentement. Changer à chaque fois de jambe.

plus difficile

- Lever les deux genoux simultanément et les amener vers l'arc costal droit. Redescendre lentement et faire de même vers la gauche. Le bassin peut/doit légèrement s'enrouler lors de la dernière phase du mouvement (colonne lombaire arrondie).

Remarques

- Amener les épaules activement vers le bas.
- La variante difficile entraîne aussi les muscles antérieurs des hanches et la ceinture scapulaire.

Matériel: Espaliers

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO