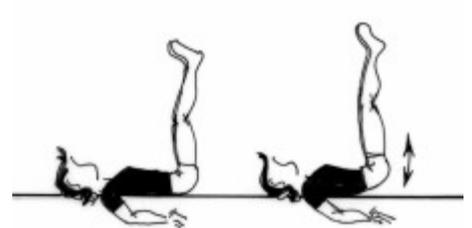


Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Muscles bas

En soulevant légèrement et enroulant le bas du dos, le sportif renforce la partie inférieure des abdominaux.

Sur le dos, jambes légèrement fléchies et orientées vers le plafond, tête et épaules relâchées sur le sol. Décoller le fond du dos puis le ramener vers le sol (soulever/abaisser). Les jambes restent dans la même position et ne sont pas amenées vers la tête (mouvement vers le plafond).



Variantes

plus facile

- Poser les mains sous les fesses en soutien.

plus difficile

- Idem avec une balle coincée entre les pieds, les bras tendus latéralement. Soulever et abaisser le fond du dos sans perdre la balle.

Remarques

- Contracter uniquement la partie inférieure des muscles abdominaux afin d'enrouler le dos.
- Aucun élan, les bras servent de stabilisateurs.

Matériel: Balle

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO