

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Bas du corps: Extension des hanches: talons sur le banc

Muscles principaux: fléchisseurs des jambes, fessiers

Muscles secondaires: tronc



1. Poser les talons sur le banc, le dos en appui sur le sol, les genoux légèrement fléchis.
2. Soulever les hanches en pressant sur les talons.
3. Abaisser ensuite les hanches lentement.

plus facile

- Surface d'appui pour les pieds moins haute.

plus difficile

- Maintenir la position au point le plus haut ou effectuer l'exercice sur une jambe.

Remarques

- Placer les talons sur la partie avant du banc.
- Travailler consciemment avec les fessiers et les fléchisseurs des jambes pour éviter de charger les muscles lombaires.
- Expirer lors de l'élévation du bassin, inspirer lors de l'abaissement.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO