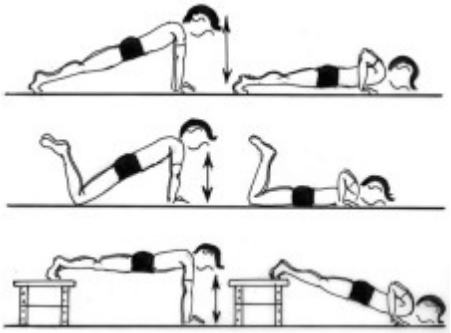
Renforcement – Bras/pectoraux: Appuis faciaux

Un exercice classique connu de tous pour les bras et les pectoraux: les appuis faciaux se déclinent en plusieurs variantes.

Appui facial sur les mains. Le corps forme une ligne (dos droit, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, jambes tendues). Garder les omoplates les plus éloignées possibles lors de la flexion (éviter qu'elles «glissent» en direction de la colonne vertébrale). Le regard est dirigé vers les mains.



Variantes

plus facile

- Appuis faciaux sur les genoux.

plus difficile

- Appuis faciaux avec les pieds sur un élément de caisson ou un banc suédois.

Remarques

- Mains alignées sous les épaules et coudes serrés contre le corps = force des bras.
- Position des mains plus large et coudes vers l'extérieur = force des pectoraux.

Matériel: Caisson, banc suédois

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO