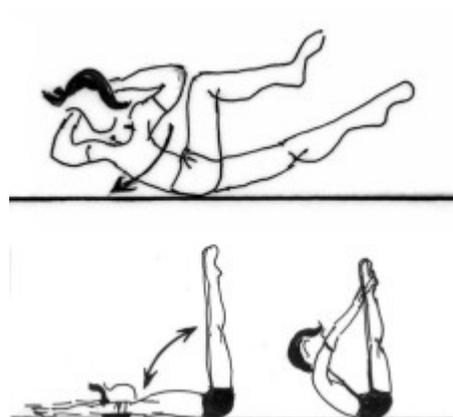


Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Scarabée

Flexions du tronc sans relâcher la tension: cet exercice permet aussi de renforcer les muscles obliques.

Couché sur le dos, ramener les jambes sur le bassin à angle droit. Enrouler le haut du corps et effectuer des mouvements en diagonale afin de toucher le genou opposé avec le coude. Les jambes «pédalent» simultanément, dans un mouvement de flexion-extension. Veiller à la fluidité et maintenir le bassin stable.



Variantes

plus facile

- Flexions lentes du buste en diagonale – enrouler jusqu'à mi-hauteur vers la droite, dérouler et enrouler à nouveau vers la gauche, etc.
- Poser le pied droit sur le genou gauche et effectuer l'exercice sur la droite; changer de côté après quelques répétitions.

plus difficile

- Sur le dos, jambes tendues vers le plafond, bras tendus derrière la tête: fléchir le buste à gauche en touchant simultanément le tibia gauche avec le bras droit, puis inversément.

Remarques

- Déroulement fluide, sans à-coups.
- Les mains soutiennent la tête – elles ne «tirent» pas dessus.
- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO