

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Haut du corps: Appuis faciaux

Muscles principaux: pectoraux, triceps, épaules (partie antérieure)

Muscles secondaires: tronc



1. Bras tendus, poignets, coudes et épaules alignés perpendiculairement au sol, abdominaux contractés.
2. Abaisser la poitrine vers le sol en fléchissant les bras.
3. Remonter la poitrine en tendant les bras.

plus facile

- Idem en posant les genoux sur le sol.

plus difficile

- Descendre lentement (quatre secondes et plus) ou lester le tronc avec une charge posée sur le haut du dos (sac à dos par exemple).

Remarques

- Ne pas trop écarter les coudes. Ils doivent former un angle de 45 degrés environ par rapport au tronc.
- Inspirer lors de la flexion, expirer lors de l'extension.

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