

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Tronc: Planche sur le rouleau

Muscles principaux: tronc

Muscles secondaires: haut du corps, jambes (statique)

- Placer les avant-bras sur le rouleau, les épaules alignées avec les coudes.
- Se mettre en position de planche et contracter les muscles de l'ensemble du corps.
- Maintenir la position quelques secondes en inspirant et expirant.

plus facile

- Idem sur les avant-bras ou les mains mais sans rouleau.

plus difficile

- Imaginer des aimants sous les coudes et les orteils qui les attirent mutuellement. Simultanément, stabiliser la ceinture abdominale sans trop soulever le bassin.

Remarques

- Maintenir les jambes tendues et les muscles abdominaux contractés.
- Augmenter la tension en se repoussant du rouleau.

Source: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO