Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Crunch

Le renforcement des muscles antérieurs du tronc passe par des flexions du haut du corps, avec des différences de tension.

Sur le dos, jambes fléchies, mains derrière la tête. Fléchir le buste en direction des cuisses, jusqu'à mi-hauteur, puis dérouler jusqu'au sol. Les pieds restent au sol.

Variantes

plus facile

- Poser les pieds sur un banc (angle réduit) et croiser les bras sur la poitrine. Même déroulement que l'exercice de base.

plus difficile

- Même position de départ que l'exercice de base, mais en amenant le buste jusqu'aux cuisses avant de redescendre.

Remarques

- Déroulement fluide, sans à-coups.
- Les mains soutiennent la tête – elles ne «tirent» pas dessus.
- Lors du retour au sol, dérouler vertèbre après vertèbre dans un mouvement arrondi.
- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.

Matériel: Banc suédois

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO