Force: Muscles des bras

Les exercices suivants ciblent la musculature des membres supérieurs. L'intensité peut être modulée grâce à l'utilisation de moyens auxiliaires.

Appui facial, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.	Corps tendu, abdominaux et fessiers contractés; monter et descendre du caisson.

Matériel: Couvercle de caisson

Variantes

plus facile

En appui facial, les mains placées sur un caisson, contre les espaliers ou sur un reck (hauteur de hanches).	Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.

Matériel: Caisson, espaliers ou reck

plus difficile

Mains placées sur le Swissball, jambes écartées, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.	Effectuer des appuis faciaux en équilibre sur le Swissball; le corps reste tendu et stable durant toute l'exécution.

Indication: Pour empêcher le ballon de rouler, le placer éventuellement contre une paroi.

Matériel: Swissball

Fiches descriptives «Muscles des bras»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO