

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Tronc: Superman

Muscles principaux: grand droit, érecteurs du dos

Muscles secondaires: épaules, fessiers



1. Se placer en appui sur les mains et les genoux.
2. Tendre simultanément le bras droit et la jambe gauche.
3. Rapprocher le coude droit du genou gauche sous le corps.

plus facile

- Mouvement partiel: ne pas tendre complètement le bras et la jambe et les rapprocher sans forcer.

plus difficile

- Effectuer le mouvement au ralenti en contractant au maximum les abdominaux.

Remarques

- Positionner les épaules au-dessus des coudes et des mains.
- Lors du rapprochement du genou et du coude, arrondir la colonne et contracter les muscles abdominaux.
- Inspirer lors de l'extension, expirer lors du retour à la position regroupée.
- Effectuer également l'exercice avec le bras gauche et la jambe droite.

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