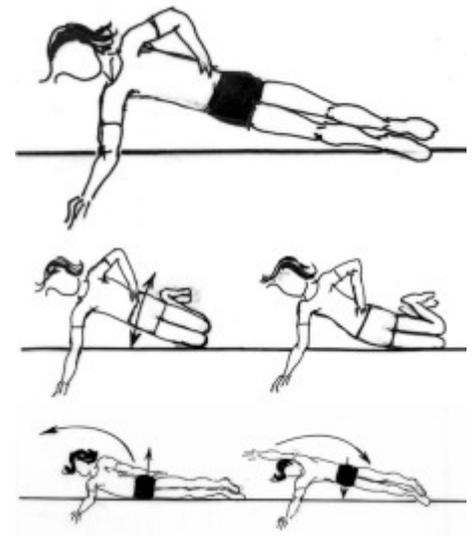


Renforcement – Tronc global: Planche latérale

Sans moyen accessoire, cet exercice est très efficace pour renforcer la chaîne latérale des muscles du tronc.

En appui sur l'avant-bras, le corps bien tendu jusqu'au bout des pieds, soulever les hanches et maintenir la position. Le bassin reste stable.



Variantes

plus facile

- Avec les genoux fléchis. Le corps forme une ligne de la tête aux genoux. Tenir la position ou soulever et abaisser légèrement le bassin.

plus difficile

- Même position de départ que pour l'exercice de base: soulever et abaisser le bassin de manière contrôlée. Lors du mouvement d'extension, tendre le bras libre au-dessus de la tête.

Remarques

- Le tronc est «allongé».
- La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Coude sous l'articulation de l'épaule.
- L'avant-bras «pousse» en direction du sol (tenue «fière»).

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO