

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Haut du corps: Développé épaules au sol

Muscles principaux: épaules (partie antérieure), triceps

Muscles secondaires: faisceau supérieur du grand pectoral, tronc



1. Se mettre en appui facial, ramener les pieds en direction des mains et pousser les hanches vers le haut.
2. Fléchir les bras pour amener la tête près du sol.
3. Tendre les bras et revenir à la position initiale.

plus facile

- Ne lever que légèrement les hanches et ne pas abaisser la tête jusqu'au sol.

plus difficile

- Surélever les mains avec un bloc de yoga ou quelques livres afin d'augmenter l'amplitude du mouvement.

Remarques

- Ne pas écarter les coudes durant toute l'exécution du mouvement, mais les ramener contre le corps.
- Maintenir les abdominaux contractés.
- Inspirer lors de la flexion, expirer lors de l'extension.

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