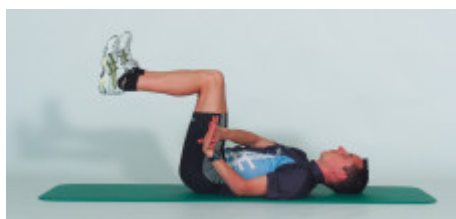


Renforcement musculaire – Abdominaux: Soulever les omoplates

Lors de l'entraînement des muscles abdominaux transversaux, le dosage de la force doit être ciblé et l'exécution précise. En position couchée dorsale, le haut du corps est levé vers l'avant et sur un côté.

Position initiale



Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, les deux bras tendus sur le côté à la hauteur de la cuisse gauche (ou droite).

Position finale



Soulever les omoplates en avançant les bras en direction des pieds et revenir à la position initiale; la tête ne touche jamais le sol.

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Avec de jeunes adolescents en âge J+S, éviter les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO