

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Haut du corps: Ramer avec l'élastique

Muscles principaux: dorsaux, biceps

Muscles secondaires: épaules (partie postérieure), tronc, avant-bras



1. Se placer de manière à ce que la bande élastique exerce une petite pression une fois les bras tendus.
2. Ramener les coudes vers les hanches et amener activement les épaules vers le bas.
3. Tendre à nouveau les bras.

plus facile

- Choisir une bande plus fine ou diminuer la tension au départ.

plus difficile

- Choisir une bande plus épaisse et commencer l'exercice avec une plus grande tension dans l'élastique. La charge à la fin de la traction est ainsi beaucoup plus importante.

Remarques

- Veiller à ne pas trop fléchir les bras pour éviter que le biceps soit plus sollicité que les muscles dorsaux.
- Ne pas tourner le haut du corps vers l'arrière au retour mais seulement sur le côté.
- Expirer lors de la traction, inspirer lors de l'extension.
- Effectuer également l'exercice avec l'autre bras.

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