

Renforcement – Dos: Table

Cet exercice effectué seul en appui sur le sol sollicite avantagement la musculature dorsale.

A quatre pattes. Dos droit, étiré, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, abdominaux mobilisés. Tendre simultanément le bras droit et la jambe gauche puis revenir à la position de départ. Plusieurs répétitions. Idem avec le bras gauche et la jambe droite.



Variantes

plus facile

- Idem, mais seulement avec les jambes. Plusieurs répétitions avec la même jambe avant de changer de côté.

plus difficile

- Modifier les appuis: sur les poings et les pieds (les genoux ne touchent plus le sol). Maintenir une position du corps stable durant tout le mouvement.

Remarques

- Bassin et colonne vertébrale restent toujours dans la même position.
- Bien tendre le bras et la jambe surélevés.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO