Entraînement de la force à l'école professionnelle – Haut du corps: Rameur tronc incliné avec haltères courts

Muscles principaux: dorsaux, biceps
Muscles secondaires: tronc, avant-bras, fléchisseurs des jambes

1. Repousser les hanches vers l'arrière et incliner le haut du corps vers l'avant. Les bras sont tendus devant le corps.
2. Le corps entier sous tension: ramener les bras vers le corps en les fléchissant.
3. Relâcher les bras en les tendant complètement sans que les épaules partent vers l'avant.

plus facile

- Appuyer la poitrine et le ventre sur un banc légèrement surélevé. On peut ainsi se concentrer uniquement sur le mouvement de rameur.

plus difficile

- Maintenir la tension dans le dos durant trois secondes quand les bras sont en contraction maximale.

Remarques

- Si les coudes sont proches de la poitrine lors de la traction, c'est avant tout le grand dorsal qui est renforcé. Si les coudes s'écartent du haut du corps, on sollicite alors prioritairement les muscles du milieu du dos.
- Maintenir les abdominaux contractés.
- Expirer lors de la flexion, inspirer 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