

Boxe light-contact: Stabilité de la posture de garde – Autres formes d'entraînement

Les pugilistes renforcent le tronc et les épaules pour augmenter la stabilité de la posture de garde (permet également d'améliorer la posture au quotidien).



Les formes de lutte ainsi que toutes les variantes d'exercices de planche (exercices de stabilisation) sont d'autres formes d'entraînement idéales pour renforcer la musculature du tronc ainsi que la forme caractéristique «Maintenir une position de garde stable pour se protéger efficacement»:

- Formes de lutte: p. ex. [Jeux de lutte et de combat](#)
- Exercices de planche: p. ex. [Gainage](#) et [Muscles stabilisateurs du tronc](#)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO