

Force: Step

Cet exercice avec un step permet aux athlètes de renforcer le quadriceps et les fessiers. Il peut aussi être réalisé sans barre sur la nuque.



Départ jambes parallèles, barre sur la nuque. Monter sur les marches (banc, caisson) et tendre complètement le corps vers le haut. Stabiliser la position et redescendre de manière contrôlée. Changer de jambe.

Variante

plus difficile

En montant, lever les haltères au-dessus de la tête.

Des bases aux grands classiques – La qualité du mouvement doit être irréprochable avant le passage à des charges plus lourdes. Point important: veiller à un gainage optimal de la ceinture abdodorsale. L'entraîneur ou l'enseignant d'éducation physique peuvent par exemple établir une feuille de contrôle pour les jeunes avec les points clés à respecter.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO