

Force: Développé-couché

Cet exercice avec haltères permet de renforcer les pectoraux et les triceps. Il est recommandé de pouvoir compter sur la présence d'une aide.



Sur le dos, les jambes fléchies, saisir la barre en prises larges. Lever et abaisser la barre, sans tendre complètement les bras.

Variantes

- Avec des prises plus serrées pour un renforcement ciblé des triceps.
- Assis, le dos appuyé contre le dossier incliné.

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