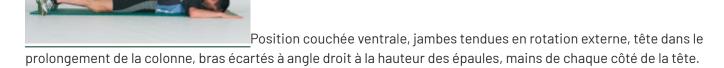
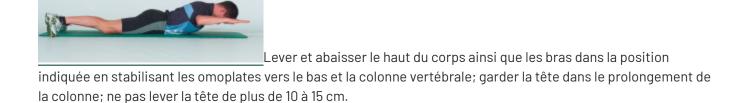
Renforcement musculaire - Dorsaux: Lever le haut du corps

Renforcer son dos sans passer des heures en salle de musculation, c'est possible! Voici un exercice simple et précis effectué avec le poids du corps.

Position initiale

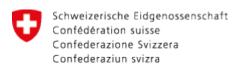


Position finale



Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Eviter, avec de jeunes adolescents en âge J+S, les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Office fédéral du sport OFSPO