

Entraînement avec engins – Disque (sliding pad): Reverse Tuck

Cet exercice cible les muscles postérieurs des cuisses, les fessiers et les dorsaux grâce aux mouvements alternatifs des jambes.



Position initiale: Sur le dos, disques sous les pieds, jambes et bras légèrement écartés.

Déroulement: Soulever le bassin. Déplacer un pied vers l'avant et le ramener, faire de même avec l'autre. Puis glisser les deux pieds vers l'avant et ramener un pied après l'autre.

Répétitions: 15-20 × sur une ou deux jambes, 2-3 séries.

Remarque: Maintenir le bassin haut et aligné avec les épaules et les genoux. Ne pas surcharger la nuque et détendre les épaules.

Conseil: Pour compliquer la tâche, poser les pieds sur un Swissball (exercice «[Pont](#)»).

De quoi s'agit-il?

- Agilité grâce à des mouvements glissés
- Renforcement efficace grâce aux contractions concentriques et excentriques.
- Stabilisation du tronc
- Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
- Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.
- Amélioration de la motricité fine.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO