

Force: Muscle droit de l'abdomen

Les exercices suivants – dont le degré de difficulté est aisément modulable – ciblent les muscles de la partie antérieure de la ceinture abdominale.



Sur le dos, jambes fléchies; tension préalable, menton redressé (le poing a de la place entre le menton et le sternum).



Redresser le buste en l'enroulant et rapprocher simultanément une jambe.

Variantes

plus facile



Assis sur un banc ou un caisson; tension préalable des abdominaux.



En gardant le dos droit, se pencher vers l'arrière et maintenir la tension quelques secondes. **Variante:** Durant la phase de tension, tendre simultanément une bande élastique.

Matériel: Banc ou caisson, évent. bande élastique

plus difficile



Sur le dos, jambes croisées et tendues vers le haut; tension préalable.



Passer la balle autour des jambes dans les deux directions.

Matériel: Balle de gymnastique

Fiches de postes «Muscle droit de l'abdomen»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO