

Force: Muscles stabilisateurs du tronc

Un solide gainage abdo-dorsal constitue le socle indispensable à de nombreuses disciplines sportives.



En appui facial sur les coudes, corps tendu, ventre rentré, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution. **Variante:** Lever un bras en diagonale.

Variantes

plus facile



En appui sur le caisson (hauteur de hanches), contre les espaliers, sur une table ou contre le mur; contracter les abdominaux et garder le corps droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Lever une jambe vers l'arrière, pointes de pied tendues.

Matériel: Caisson, espaliers ou table

plus difficile



En appui facial sur les coudes, sur un support instable (p.ex. coussin); contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution.

Matériel: Support instable (coussin, etc.)

Fiches descriptives «Muscles stabilisateurs du tronc»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO