

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Travail des bras

Cet exercice développe l'utilisation complète et correcte des bras. Pour les exercices suivants, il faut également veiller à un travail complet des bras, car ils donnent le rythme de manière idéale.

En position debout, effectuer le mouvement des bras de course. Les épaules sont basses, les bras oscillent avec souplesse en avant et en arrière, l'angle des coudes est idéalement toujours d'environ 90 degrés, les avant-bras se balancent dans le sens de la marche sans croiser le centre du corps, les mains sont relâchées, les poignets restent stables.

Plus difficile

- Soulever et baisser les talons au rythme des bras
-

Retour à l'apercu

- [Running – Bonnes pratiques: ABC de la course](#)
-

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO