

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Tronc: Planche latérale

Muscles principaux: abdominaux obliques

Muscles secondaires: tronc, épaules

- Se mettre en appui latéral sur le coude, jambes tendues sur le sol.
- Soulever le bassin et le pousser vers le haut.
- Maintenir la position quelques secondes en inspirant et expirant.

plus facile

- Fléchir les jambes, le genou inférieur en appui sur le sol. Soulever le bassin. La charge est réduite en raison des leviers plus courts.

plus difficile

- Tendre le bras libre vers le haut, puis le ramener en sens inverse sous le corps, puis le tendre à nouveau. Répéter l'enchaînement plusieurs fois. Le tronc pivote légèrement durant le mouvement.

Remarques

- Positionner les épaules au-dessus du coude pour la planche latérale.
- Imaginer une corde passée autour des hanches qui tire le bassin vers le haut.
- Effectuer également l'exercice en appui sur l'autre coude.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO