

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Bas du corps: Step ups

Muscles principaux: cuisses, fessiers

Muscles secondaires: fléchisseurs des jambes, mollets, tronc



1. Poser toute la surface du pied sur un banc, caisson, chaise, etc.
2. Tendre la jambe pour se retrouver debout.
3. Redescendre avec la même jambe.

plus facile

- Surface d'appui pour les pieds moins haute.

plus difficile

- Idem avec un haltère court tenu dans la main opposée à la jambe placée sur le banc.

Remarques

- Stabiliser le bassin durant toute l'exécution (pas d'oscillation latérale).
- Si on travaille avec l'haltère, toujours maintenir le bras lesté tendu.
- Expirer en montant, inspirer en descendant.
- Effectuer également l'exercice sur l'autre jambe.

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