

Explication des exercices

Abaisser et redresser le haut du corps en position debout

Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, dorsaux

Pieds largeur d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue dans les mains, prise supérieure un peu plus écartée que les hanches (bras le long du corps). Baisser le haut du corps vers l'avant avec le dos droit et plier légèrement les genoux, puis revenir à la position initiale (mouvement du soulevé de terre) en ramenant les fesses à l'avant pour redresser le buste et tendre les jambes.

Attention: le mouvement se fait au niveau des hanches (fessiers), la barre de musculation reste proche du corps. Garder le dos droit.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante: tenir la barre sur les épaules, derrière la tête (bras de levier plus important).

Illustration

