

Défi sportif n°9: Les dips

Objectif : Réaliser le plus de répétitions en 30 secondes

Exercice

Consignes

Dips avec chaises



Position de départ : mains positionnées sur le support, écartées largeur des épaules, bras tendus, jambes tendues, dos droit.

- ✓ Garder le buste droit et fléchir les bras jusqu'à ce qu'ils forment un angle d'environ 90°.
 - ✓ Faire une extension des bras et revenir en position de départ.
 - ✓ Enchaîner les répétitions telles qu'elles.
-
- ➔ Les coudes doivent rester le long du corps lors du mouvement. Ils ne doivent pas venir s'ouvrir sur le côté dans l'axe des épaules.
 - ➔ Le mouvement doit s'effectuer en ayant le poids du corps placé entre les deux supports, et le poids de corps doit rester dans le même axe tout au long du mouvement (déplacement uniquement vertical, de haut en bas).
 - ➔ Inspirez durant la flexion (descente), expirez durant l'extension (montée, phase d'effort).

Faciliteur(s) : réalisez le mouvement en ayant les jambes fléchies devant soi / réalisez le mouvement avec une plus petite amplitude (flexion plus petite).