Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Flexions des genoux dynamiques

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules.

Débutants

Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fléchir les genoux, tendre les bras et les ramener, se redresser.

Avancés

Fléchir les genoux, tendre les bras et les ramener rapidement, se redresser.

Chevronnés

Fléchir les genoux, lever une jambe et rester en équilibre.

Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevronnés).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice peut être réalisé avec les trois types de ballon.

Source: Claudia Romano, MedBall