

Swissball – Musculature dorsale: Plongeon

La position ventrale de cet exercice offre une plus grande amplitude du mouvement des jambes. Il est donc d'autant plus important que les participants activent correctement la musculature du tronc.

Rouler par-dessus la balle. Utiliser les bras comme surface d'appui.
Soulever les jambes, jusqu'à ce que le corps forme une ligne bien tendue.

Indications: Il est important de bien relâcher la musculature ventrale et de ne pas laisser pendre la tête.



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO