Swissball – Musculature dorsale: Appui dorsal

Cet exercice – élévation/abaissement des hanches – permet de renforcer la musculature dorsale. Plus la surface d'appui sur le ballon est petite, plus l'effort à fournir est important.

En appui dorsal, bras écartés, fesses légèrement surélevées. Soulever lentement les hanches, jusqu'à ce que le corps soit tendu. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Variantes

plus facile

- Epaules en appui sur le ballon. Soulever et abaisser les fesses.

plus difficile

- En appui sur les épaules et les bras. Une jambe fléchie en l'air, l'autre (mollet) sur le ballon. Rapprocher le mollet de la cuisse en faisant rouler le ballon vers soi.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO