

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Crunchs en appui latéral

Les muscles latéraux sont souvent négligés dans l'entraînement. L'exercice suivant renforce la musculature latérale du tronc et des jambes. A condition de maintenir une bonne stabilité.



Position initiale: Couché en appui latéral sur le ballon, les pieds posés sur le sol, celui de la jambe supérieure légèrement devant, les bras tendus vers haut.

Déroulement: Tendre le corps puis soulever le buste latéralement, en maintenant la stabilité du ballon.

Répétitions: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Remarque: Veiller à un mouvement lent et uniforme, sans saccades.

Plus difficile

Planche latérale



Position initiale: Poser les pieds l'un sur l'autre sur le ballon. Placer l'avant-bras sur le sol, exactement sous l'articulation de l'épaule.

Déroulement: Soulever le bassin jusqu'à ce que le corps forme une ligne, puis revenir à la position de départ. La main libre stabilise le corps si nécessaire ou se place sur les hanches.

Répétitions: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon		
Taille	Longueur des bras	Diamètre
140 cm	45-55 cm	45 cm
Jusqu'à 155 cm	56-65 cm	55 cm
Jusqu'à 175 cm	66-80 cm	65 cm
Jusqu'à 185 cm	81-90 cm	75 cm
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO