

Entraînement avec le médecine-ball – Haut du corps et tronc: Rotation du tronc en position assise

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles abdominaux droits et obliques.

Débutants



Position initiale: Assis, haut du corps légèrement penché vers l'arrière, jambes fléchies, pieds sur le sol, médecine-ball devant la poitrine.

Exécution: Pivoter le haut du corps en trois temps, les pieds restent en contact avec le sol.

Avancés



Tendre les jambes l'une après l'autre en levant simultanément les pieds.

Chevronnés



Maintenir les pieds en l'air durant tout l'exercice.

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](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO