

Swissball – Musculature abdominale: Balance crunch

Cet exercice se déroule sur un ballon de gymnastique, les pieds contre une paroi. L'athlète doit se stabiliser et pouvoir faire les mouvements de manière sûre et correcte.

Couché sur le ballon, en position dorsale. Pieds en appui contre le mur.
Les bras le long du tronc.

Relever le buste, tendre les bras en direction des pieds. Revenir lentement à la position initiale.

Indication: Ne pas tirer le menton vers le sternum.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO