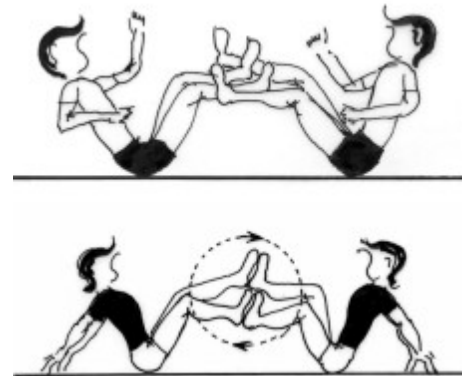


Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Siège à bascule

Exercice avec partenaire pour renforcer les abdominaux: le but est de déséquilibrer son vis-à-vis tout en restant stable soi-même.

Par deux. A et B sont assis en équilibre sur les fesses et ils essaient de se déstabiliser à l'aide de leurs pieds. Celui qui tombe sur le dos ou de côté a perdu.



Variantes

plus facile

- Assis en équilibre sur les fesses, pieds contre pieds: «pédaler» d'avant en arrière ensemble.

plus difficile

- Exercice de base avec les bras croisés sur la poitrine.

Remarques

- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.
- La variante plus facile peut aussi se faire couché sur le dos.
- Les muscles des hanches sont aussi fortement sollicités.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO