Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Flexions des genoux

Les demi-squats avec ballon doivent se dérouler de manière contrôlée. Cet exercice renforce prioritairement les muscles des cuisses mais aussi d'autres petits muscles grâce à la pression du dos contre le ballon.

Position initiale: Presser le ballon contre le mur avec le dos. Les pieds sont posés en avant du centre de gravité.

Déroulement: Tout en roulant le ballon vers le bas, effectuer des flexions de genoux jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale. Puis remonter lentement à la position de départ.

Répétitions: 10-20 x, 2-3 séries

Remarque: Le haut du corps reste droit tout au long de l'exercice et le regard dirigé vers l'avant. Maintenir un axe correct des jambes.

Variantes

- Position de départ et exécution similaires à l'exercice de base. Les orteils sont relevés durant tout le mouvement. Lever ensuite les talons. Le renforcement des muscles des jambes est ainsi intensifié.
- Effectuer de petits mouvements de piston.

plus difficile

- Même position de départ que l'exercice de base, mais exécution sur une seule jambe.
- Passer un mini-band entre les mains et entraîner simultanément les muscles scapulaires pendant le mouvement de flexion des genoux en écartant les bras (voir illustration ci-contre).

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