

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Extension du dos

L'instabilité du ballon augmente l'efficacité de cet exercice qui vise à renforcer les extenseurs du dos. Les abdominaux jouent aussi un rôle majeur pour assurer la stabilité.



Position initiale: Couché à plat ventre sur le ballon, jambes écartées en appui sur le sol, le regard est dirigé diagonalement vers le sol, devant le ballon. Amener les bras le long du buste et redresser lentement la colonne vertébrale jusqu'à l'extension complète.

Déroulement: Une fois le corps stabilisé, abaisser et relever légèrement le dos à plusieurs reprises, puis ajouter un petit mouvement de rotation.

Répétitions: 10-20 x, 2-3 séries

Remarque: Si l'on n'arrive pas à stabiliser le ballon, se mettre à genoux devant le ballon. Bien rentrer le ventre.

Plus facile

Soulever un bras et une jambe



Position initiale: Couché sur le ventre, en appui sur le ballon, corps bien gainé, jambes tendues, orteils posés sur le sol. Le regard est dirigé diagonalement vers le sol.

Déroulement: Soulever simultanément le bras droit et la jambe gauche le plus haut possible, jusqu'à ce qu'ils forment une ligne avec le tronc. Inverser.

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

Remarque: Activer la musculature abdominale pour garantir une bonne stabilité!

Variante

Traction des bras



Position initiale: Comme pour l'exercice de base, mais les bras sont tendus vers l'avant, dans le prolongement des épaules.

Déroulement: Fléchir le coude droit et le tirer vers l'arrière. Activer la musculature abdominale et pivoter la colonne vertébrale autour de l'axe longitudinal de manière contrôlée. Idem de l'autre côté.

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

Remarque: La nuque reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Ne pas tirer les épaules vers les oreilles et maintenir une position neutre du bassin.

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