

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Extension du tronc

Cet exercice clôt la série des crunchs et vise à étirer le tronc et la colonne thoracique.



Position initiale: Position accroupie, dos en appui contre le ballon.

Déroulement: Déplier les genoux et s'enrouler sur la balle jusqu'à l'extension complète de tout le corps. La tête est posée sur le ballon, les bras sont détendus. Maintenir la position pendant 5-10 respirations.

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