

DomiGym – Partie principale: Abdos du bout des doigts

Cet exercice poursuit deux objectifs principaux: il travaille les muscles du tronc et améliore la force et la mobilité des avant-bras et des doigts. La posture et la préhension en sont améliorées.

Assis au milieu de la chaise, dos droit, pieds écartés à largeur des hanches, genoux fléchis à angle droit. Les participants serrent une balle de gymnastique entre leurs mains, devant eux. Ils prennent ensuite la balle d'une seule main et l'appuient sur le sol, de côté, en gardant le tronc de face. Idem de l'autre côté. Ils serrent ensuite à nouveau la balle entre leurs mains. Puis, ils la reprennent d'une seule main et l'appuient contre l'extérieur du mollet opposé, en penchant légèrement le tronc vers l'avant. Idem de l'autre côté. Et ainsi de suite.

Deux à trois séries d'environ dix répétitions.

Variantes

- Augmenter le nombre de répétitions: par ex. serrer le ballon trois fois de suite, puis toucher le sol trois fois de suite.

plus difficile

- Soulever la jambe opposée.
- Le bras qui ne tient pas la balle suit le mouvement.

Matériel: Chaises, balles de gymnastique (overball)

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO