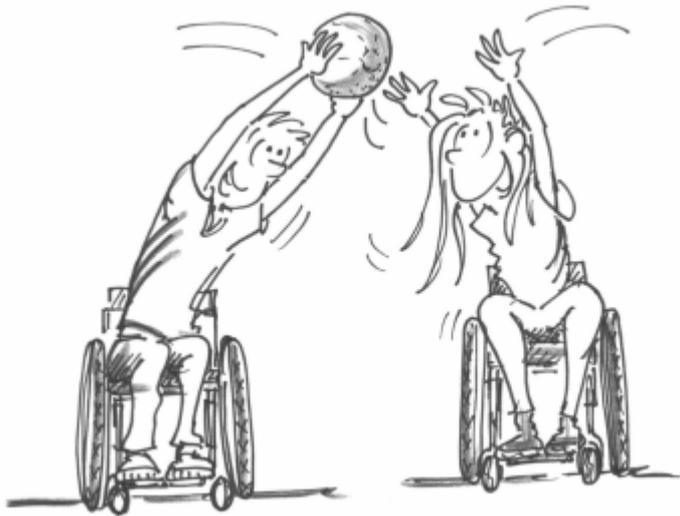


# Sport en fauteuil roulant – Force et mobilité: Musclature des abdominaux obliques

Cet exercice améliore la mobilité et renforce les muscles latéraux du tronc.



A et B sont assis l'un à côté de l'autre à une distance d'environ 50 centimètres. Les bras tendus, pivoter le haut du corps latéralement et passer le ballon de basket au partenaire qui le prend avec ses deux mains, puis pivoter le plus loin possible dans l'autre sens. Puis passer à nouveau, etc.

## Variantes

### plus facile

- Réduire la distance entre A et B. Jouer avec un ballon de volley-ball.

### plus difficile

- Augmenter la distance entre A et B. Jouer avec une balle médicale.

**Matériel:** balle médicale, ballon de volley, ballon de basket

**Remarques:** Effectuer lentement des mouvements amples et contrôlés.

---

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**