

Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Mambo

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des jambes, muscles du tronc.

Débutants



Position initiale: Debout jambes écartées, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Effectuer un pas vers l'avant en diagonale, retour au milieu, idem de l'autre côté.

Avancés



Variante sautée avec rotation du haut du corps.

Chevronnés



Variante sautée avec rotation du haut du corps en tendant les bras vers le sol avant le saut.

Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevronnés).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice peut être réalisé avec les trois types de ballon.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO