

Swissball – Musculature abdominale: Crunch

Les «crunch» sont des exercices efficaces pour entraîner la musculature abdominale. Il est important que les mouvements soient contrôlés et effectués lentement.

Vertèbres lombaires et fesses en appui sur la balle. Tendre et stabiliser les bras sur les côtés. Relever lentement et de manière contrôlée le haut du corps.

Indication: Ne pas tirer le menton vers le sternum.



Variantes

- «Diagonal crunch» (voir photo ci-dessous): Même position initiale que l'exercice précédent. Placer les mains de chaque côté de la tête, sans pression sur la nuque. Pivoter légèrement vers la droite, puis vers la gauche.



plus facile

- Couché sur le sol, les genoux légèrement fléchis. Rouler le ballon le long des cuisses. La tête et les vertèbres dorsales se soulèvent légèrement.

Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO