

Swissball – Musculature latérale: Appui latéral

Au cours de cet exercice, les participants renforcent la musculature latérale du tronc. Pour les plus avancés, il est possible de réduire la surface d'appui.

En appui latéral sur l'avant-bras et le bras, les pieds superposés. L'autre bras aide à stabiliser la position. Soulever les hanches jusqu'à ce que le corps forme une ligne.



Variantes

plus difficile

- En appui latéral sur l'avant-bras, l'autre placé devant pour stabiliser la position. Les pieds superposés sur le ballon. Poser le bras le long du corps. Maintenir le corps tendu.
- En appui latéral sur l'avant-bras, les pieds superposés sur le ballon, corps tendu. Soulever légèrement la jambe supérieure, les hanches restant immobiles (voir photo ci-contre).
- En appui sur la jambe supérieure. Fléchir la jambe inférieure.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO