

Swissball – Musculature dorsale: Périscope

Cet exercice sur un support mobile renforce efficacement la musculature dorsale. Il importe également de maintenir une tension des muscles abdominaux.

Couché en position ventrale sur le ballon, complètement relâché. Se redresser lentement, jusqu'à ce que le corps soit entièrement tendu et les bras le long du corps.



Variante

plus difficile

Ajouter un mouvement de roulement sur le ballon.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO