

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Crunchs droits

L'exercice classique du crunch se complique lorsque la surface d'appui est instable. Le renforcement des abdominaux gagne en efficacité.



Position initiale: Placer les fesses et le bas du dos contre le ballon. Les pieds sont ancrés sur le sol à largeur de hanches. Croiser les mains derrière la nuque et écarter les coudes.

Déroulement: Relever lentement le haut du corps sans presser le menton contre le sternum.

Répétitions: 10-20 x, 2-3 séries

Remarque: Etirer la nuque et garder le menton relevé, les épaules détendues. Ne pas tirer sur la tête avec les mains. Rentrer le ventre!

Variantes

Crunchs en équilibre



Position initiale: Comme pour l'exercice de base, mais les pieds sont cette fois placés contre le mur. Les genoux forment un angle droit.

Déroulement: Relever lentement le haut du corps sans presser le menton contre le sternum.

Répétitions: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Remarque: Contrecarrer les mouvements latéraux en contractant les abdominaux.

Crunchs latéraux



Position initiale: Comme pour l'exercice de base. Plier les bras et poser les mains sur les tempes.

Déroulement: Relever le buste lentement et le pivoter vers la droite, puis vers la gauche – sans tirer sur la nuque. Les côtes inférieures se rapprochent de la crête iliaque opposée.

Répétitions: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Circle motion

Position initiale: Comme pour l'exercice de base.

Déroulement: Afin d'activer simultanément les abdominaux droits et obliques, effectuer une demi-rotation avec le haut du corps.

Répétitions: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
140 cm	45-55 cm	45 cm
Jusqu'à 155 cm	56-65 cm	55 cm
Jusqu'à 175 cm	66-80 cm	65 cm
Jusqu'à 185 cm	81-90 cm	75 cm
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO