

Entraînement avec le médecine-ball – Haut du corps et tronc: Soulevé de terre

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: musculature dorsale inférieure, muscles des épaules, muscles fessiers.

Débutants



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, bras tendus tenant le médecine-ball près du bassin.

Exécution: Incliner le haut du corps vers l'avant et le redresser.

Avancés



Incliner le haut du corps vers l'avant et tendre une jambe vers l'arrière, redresser le haut du corps. Idem avec l'autre jambe.

Chevronnés



Incliner le haut du corps vers l'avant et tendre une jambe vers l'arrière, lever le médecine-ball à hauteur de poitrine et redresser le haut du corps. Idem avec l'autre jambe.

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