

Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Abduction avec médecine-ball contre la hanche

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles abducteurs, muscles des épaules.

Débutants



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball en appui contre la hanche.

Exécution: Ecarter la jambe en maintenant le médecine-ball collé à la hanche.

Avancés



Amener le médecine-ball sur le côté opposé à la jambe levée.

Chevronnés



En plus, faire tourner le médecine-ball dans le sens inverse.

Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevonnés).
- 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