

# Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Flexions des genoux avec fente arrière

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des jambes, muscles fessiers, muscles du tronc, muscles des épaules.

## Débutants



**Position initiale:** Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

**Exécution:** Fléchir les genoux, tendre les bras vers l'avant et les ramener, tendre à nouveau les jambes.

## Avancés



Fléchir les genoux et effectuer une fente arrière avec chaque jambe.

## Chevronnés



Fléchir les jambes, effectuer une fente arrière avec chaque jambe et ajouter une rotation du tronc dans la direction opposée.

## 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**