

Swissball – Exercice complexe: Cocon

Dans cet exercice exigeant, les athlètes renforcent la musculature globale du tronc, mais également la musculature latérale grâce au mouvement de rotation des hanches.

En appui sur les mains, les cuisses sur le ballon. Ramener les genoux contre la poitrine, jusqu'à ce que seuls les pieds restent posés sur le ballon. Ensuite, faire pivoter (de 90°) les hanches autour de l'axe longitudinal.

Indications: Position stable des épaules (ne pas « rentrer » la tête entre les épaules) et tension contrôlée de la musculature du tronc.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO