

Swissball – Musculature latérale: Side crunch

L'entraînement de la musculature du tronc est trop souvent négligée. L'exercice suivant renforce cette partie du corps s'il est exécuté correctement.

En appui latéral sur le ballon, épaules et bassin alignés. Jambes croisées, bras tendus. Redresser le tronc, sans que le ballon ne bouge.



Variante

plus facile

En appui latéral, un bras fléchi sous la tête, l'autre devant comme soutien. La balle est placée entre les jambes. Soulever la balle sur les côtés.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO