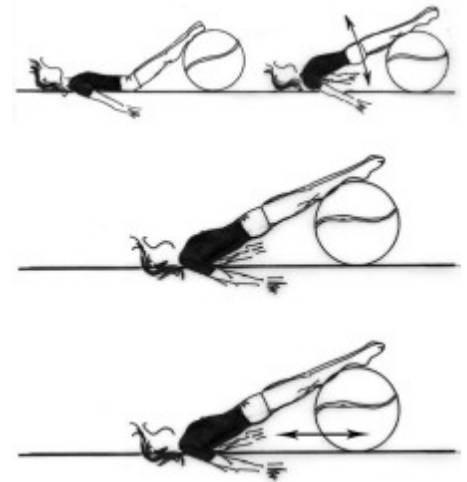


Renforcement – Ischios-jambiers/fessiers: Bassin haut

Le grand ballon de gymnastique permet de jouer sur l'instabilité pour entraîner la coordination des différents groupes musculaires des cuisses et des fessiers.

Couché sur le dos, placer les mollets/pieds sur le ballon de gymnastique: soulever et abaisser lentement le bassin, le corps forme une ligne des épaules jusqu'aux pieds.



Variantes

plus facile

- Même position de départ, soulever le bassin et tenir la position (veiller à une position alignée des segments).

plus difficile

- Même position de départ, bassin déjà relevé. A l'aide des pieds, ramener le ballon vers les fesses jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit puis tendre à nouveau les jambes. Le bassin reste toujours haut.

Remarques

- Plus le ballon est rapproché, plus l'exercice est facile.
- Possibilité de remplacer le ballon de gymnastique par un médecine-balle.
- Cet exercice sollicite aussi les muscles dorsaux.

Matériel: Ballon de gymnastique

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO