

# Swissball – Musculature abdominale: Balancier

L'objectif de cet exercice est de renforcer la musculature latérale du tronc. Couché sur le dos, le sportif déplace le ballon vers la gauche, puis vers la droite.

Dos au sol et jambes levées formant un angle droit. Tenir le ballon entre les mains et pivoter vers la droite, puis vers la gauche. De plus, il est important d'essayer de ne pas se renverser totalement sur le côté mais de s'arrêter avant et revenir au milieu.



## Variante

### plus facile

Poser les pieds sur le sol pendant l'exercice.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO