

Entraînement avec le médecine-ball – Haut du corps et tronc: Rotation latérale près du cou

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

Débutants



Position initiale: Debout jambes écartées, médecine-ball sur l'épaule, coude oblique par rapport au corps.

Exécution: Pivoter le haut du corps et en diagonale vers le bassin, changer sur l'autre épaule.

Avancés



En plus, fléchir le genou et effleurer le sol avec la pointe du pied.

Chevronnés



En plus, fléchir le genou et ne plus toucher le sol avec le pied.

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 ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO