

Force: Echanges

Les objectifs de cet exercice sont le renforcement des muscles pectoraux et biceps. Le support instable agit également sur la proprioception et l'équilibre.



A pieds nus sur un chapeau mexicain, ballon lourd ou autre planche d'équilibre. Passes à hauteur de poitrine avec un partenaire.

Force et plus si entente – L'entraînement de la force ne doit pas être standardisé pour éviter toute monotonie et danger de plafonnement. Il se combine idéalement avec des tâches coordinatives (équilibre par ex.) ou conditionnelles (mobilité par ex.). D'autre part, en travaillant sur des surfaces instables, on améliore la proprioception, rempart efficace contre les blessures et les accidents.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO