Entraînement avec engins: Un disque aux multiples facettes

Des morceaux de tapis, des assiettes en plastique ou des serviettes sont de bons supports pour glisser sur des surfaces telles que parquets et sols de salles de sport.

Les exercices réalisés avec ces engins combinent force et mouvements souples et harmonieux. Ils nécessite une grande concentration et une excellente capacité de coordination pour atteindre une fluidité du mouvement.

Avantages uniques

Debout, à genoux ou assis, en position latérale, sur le dos ou le ventre, les positions sont diverses. Sur un, deux ou quatre disques, les possibilités sont nombreuses. Pilates, Core-Conditioning, Bodytoning, physiothérapie ou sport, les exercices avec cet engin enrichissent toutes sortes de cours.

Et les avantages se veulent généreux: stimulation et renforcement de divers muscles et chaînes musculaires; activation de la musculature profonde; stabilisation et mobilisation des articulations de l'épaule, de la hanche, des genoux, ainsi que de la colonne vertébrale; optimalisation et protection de l'amplitude du mouvement par une meilleure motricité fine; amélioration de la silhouette.

Espaces ludiques

Autre atout: ce disque satisfait un large public. Les possibilités d'adaptation sont en effet pléthoriques. Il est propice à un entraînement très intensif et spécifique au sport de performance. Il s'adresse aussi aux aînés par sa faculté de stabiliser la colonne vertébrale et de mobiliser les articulations. Il se veut enfin ludique lors de son utilisation avec un groupe de jeunes.

Seule restriction: cet outil n'est pas recommandé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes orthopédiques.Seule restriction: cet outil n'est pas recommandé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes orthopédiques.

Source: «mobile» 5/2008, p. 26, Raphael Donzel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO