

Entraînement avec engins – Disque (sliding pad): Core Lift

La musculature profonde de l'abdomen travaille intensivement grâce à cet exercice, tout comme les bras et les épaules.



Position initiale: Assis, disques sous les talons, mains en appui, à la verticale des épaules.

Déroulement: Tendre les bras, soulever le bassin et laisser glisser les pieds vers l'avant jusqu'à former une ligne droite avec le corps (planche à l'envers). Toujours en appui sur les mains, ramener les pieds vers les hanches, le bassin passe entre les bras et est conduit aussi loin que possible vers l'arrière. Soulever aussi les pieds si possible.

Répétitions: 5-20 x, 2-3 séries.

Remarque: Ne pas relâcher les muscles du cou. Dans la première partie, regarder vers l'avant, puis vers les genoux en cours d'exercice. Contracter les muscles pelviens lors de la montée du bassin.

De quoi s'agit-il?

- Agilité grâce à des mouvements glissés
- Renforcement efficace grâce aux contractions concentriques et excentriques.
- Stabilisation du tronc
- Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
- Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.

- Amélioration de la motricité fine.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO