Entraînement avec engins – Disque (sliding pad): Crawling Push-Up

Les appuis faciaux se compliquent avec le déplacement des mains vers l'avant et vers l'arrière. La stabilité du tronc est mise à rude épreuve.

Position initiale: Mains sur les disques, bras tendus, en position d'appui facial, jambes écartées. Regard légèrement vers l'avant.

Déroulement: Déplacer la main sur le côté, puis vers l'avant, en gardant le bassin stable. Combiner ensuite les deux déplacements pour dessiner un demi-cercle, comme pour un mouvement de natation. Quand la main est vers l'avant, effectuer en plus une flexion avec le bras d'appui.

Répétitions: 15-20 × par bras, 2-3 séries.

Remarque: Maintenir le tronc et le bassin stables durant tout l'exercice. Ne pas laisser tomber les épaules.

Plus facile

Crawling & Twisting Table

Position initiale: En position quadrupédique, mains posées sur les disques, à la verticale des épaules. Bassin verrouillé en position neutre, genoux légèrement écartés (largeur de hanches).

Déroulement: Comme pour l'exercice de base, déplacer la main de côté, puis vers l'avant, en stabilisant le tronc. Pour compliquer la tâche, ajouter un appui facial entre chaque mouvement des mains. Puis déplacer l'autre main sur le côté de manière que la colonne (cervicale et thoracique) pivote simultanément. Le regard suit le mouvement, le bassin reste stable. Après la dernière répétition, poser l'épaule du bras libre sur le sol et maintenir la position d'étirement durant cinq respirations.

Répétitions: 10-20 × par bras avec une pause pour l'étirement, 2-3 série.

Remarque: Veiller à une bonne fluidité du mouvement et éviter les mouvements de compensation du bassin. Expirer lorsque la main s'éloigne et inspirer quand elle se rapproche.

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