

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

Dans cet exercice en appui facial, les bras et le tronc ont une fonction de stabilisation, tandis que les jambes s'activent en alternance. L'ensemble requiert une bonne coordination.



Position initiale: En appui facial, mains à la verticale des épaules, avant des pieds sur les disques, jambes légèrement écartées. Diriger le regard diagonalement vers l'avant.

Déroulement: Ramener d'abord un genou sous la poitrine puis tendre à nouveau la jambe, ramener ensuite les deux genoux en même temps. Tendre une des jambes sur le côté vers l'avant-bras et la ramener au milieu. Ensuite, amener une jambe tendue sur le côté et la ramener. Pour finir, faire de même avec les deux jambes (abduction <> adduction). Augmenter progressivement le tempo des mouvements droits et latéraux (comme pour l'école de course en athlétisme).

Répétitions: 15-20 × par côté, 2-3 séries, augmenter la vitesse après chaque série (15 secondes de pause entre les séries).

Remarque: Maintenir le tronc et le bassin stables (**position neutre**) durant tout l'exercice. Ne pas laisser tomber les épaules et garder la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. En cas de douleurs aux poignets, s'appuyer sur les coudes.

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