Soulever et abaisser le bassin en position de pompe
► swiss ball pike

Milieu du corps: muscles abdominaux

Exécution: Sur le ventre sur le ballon de gymnastique, avancer avec les mains jusqu'à ce que seuls les tibias et le dessus des pieds reposent sur le ballon. Mains à la largeur des épaules sous les épaules, prendre une position de planche stable. Contracter activement les abdominaux, les fessiers et les épaules, tête dans le prolongement de la colonne. Jambes tendues, tirer le bassin avec force vers le haut jusqu'à ce que le corps forme un V inversé et que le ballon roule vers la pointe des pieds. Stabiliser brièvement et revenir de manière contrôlée en position de départ.

Attention: Ne pas laisser le tronc s'affaisser ni cambrer le dos; garder les épaules stables au-dessus des poignets; pas d'élan; garder les bras tendus et la ceinture scapulaire stable; ne dérouler que tant que le bassin reste stable et que le bas du dos ne s'affaisse pas.

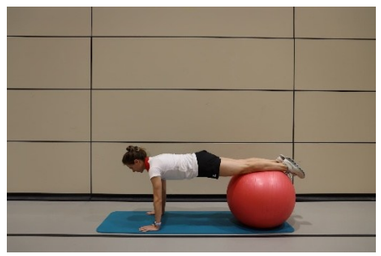


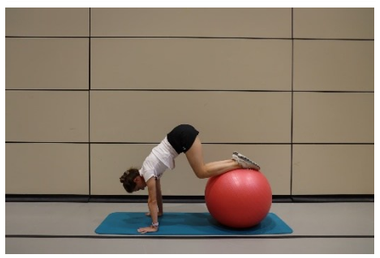


Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Tenir une simple planche statique, tibias sur le ballon (sans rouler).
- placer le ballon plus près des cuisses/hanches (le levier plus court facilite nettement le mouvement).
- exécuter le mouvement sur quelques centimètres seulement.
- exécuter le mouvement au sol avec des sliding pads ou des linges sous les pieds (réduit le risque que le ballon bascule).



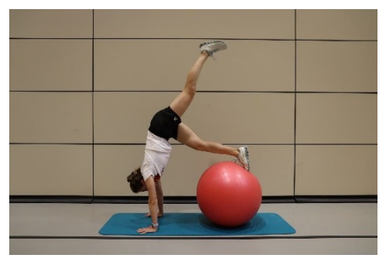


Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Tenir 2–3 secondes en haut en position pike ou tuck; exécuter sur une jambe.
- un pied repose sur le ballon, la jambe libre reste tendue en l'air dans le prolongement du corps.
- à la fin du retour en extension, ajouter une pompe propre au sol.





Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique
Matériel supplémentaire par participant: 2 sliding pads