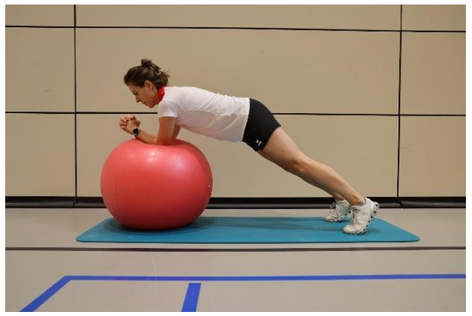
Mouvements circulaires des avant-bras en appui sur les avant-bras
► swiss ball stir-the-pot

Milieu du corps: muscles abdominaux





Exécution: Poser les deux avant-bras à la largeur des épaules sur le ballon de gymnastique et tendre les jambes vers l'arrière en position de planche. Les pieds, le bassin et les épaules forment une ligne droite. Contracter les abdominaux et les fessiers, stabiliser les épaules et diriger le regard vers le bas. Faire de petits cercles contrôlés avec les avant-bras sur le ballon. Le tronc, le bassin et les jambes restent stables, le bas du dos neutre. Après quelques répétitions, changer de sens.

Attention: Colonne lombaire qui s'affaisse (dos cambré); fessiers trop hauts (position en toit); bassin qui bouge ou pivote fortement; épaules qui s'affaissent, omoplates décollées; cercles trop grands, précipités ou incontrôlés; respiration bloquée ou mauvaise position de la tête (trop basse/en hyperextension).

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

Faciliter



- Poser les genoux au sol et faire l'appui avec un levier raccourci.
- écarter les pieds nettement plus que la largeur des épaules pour agrandir la base d'appui.
- tenir l'appui statique sur le ballon, sans faire de cercles.
- au lieu de cercles, faire seulement de petits mouvements d'avant en arrière sur quelques centimètres.

Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer



- Serrer complètement les pieds ou les poser sur un banc suédois étroit.
- agrandir les cercles et ralentir nettement le rythme.
- tenir 2 secondes à chaque point de changement de direction.
- porter un gilet lesté.

Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique
Matériel supplémentaire par participant: 1 gilet lesté