

15.4 - Force - Equilibre

N 2
N 3

Habiletés complémentaires

Mobilité

Consignes techniques

Positionner le swiss-ball entre le mur et le participant.
En appui sur le ballon, réaliser des flexions de jambes.
Descendre au maximum à 90° (position de chaise).



Faire plusieurs fois un grand nombre de répétitions (exemple 2 X 10...).

Matériel

1 ballon swiss-ball par personne.

Evolution

Varier la taille du ballon.
Ajouter des passes entre chaque flexion avec un partenaire.
Idem mais avec un appui sur 1 jambe et l'autre jambe tendue.
Augmenter le nombre de séries et/ou répétitions.

Difficulté

Elevée

Travail

Membres inférieurs – Abdominaux – Dorsaux

Précautions particulières

Position :

- Dos dans l'axe vertical,
- Pieds à plat, écartés à la largeur des épaules, parallèles au mur,
- Regarder un point fixe devant soi.

En cas de douleurs aux membres inférieurs, limiter l'amplitude du mouvement et/ou le nombre de séries et de répétitions.