



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Les outils de l'entraîneur

Exercices de gainage et de stabilité

Il s'agit là d'un exercice permettant de solliciter les muscles du tronc et de varier les exercices de gainage

L'athlète prend appui sur un swiss ball.

Premier temps : il se stabilise (c'est déjà un exercice difficile)

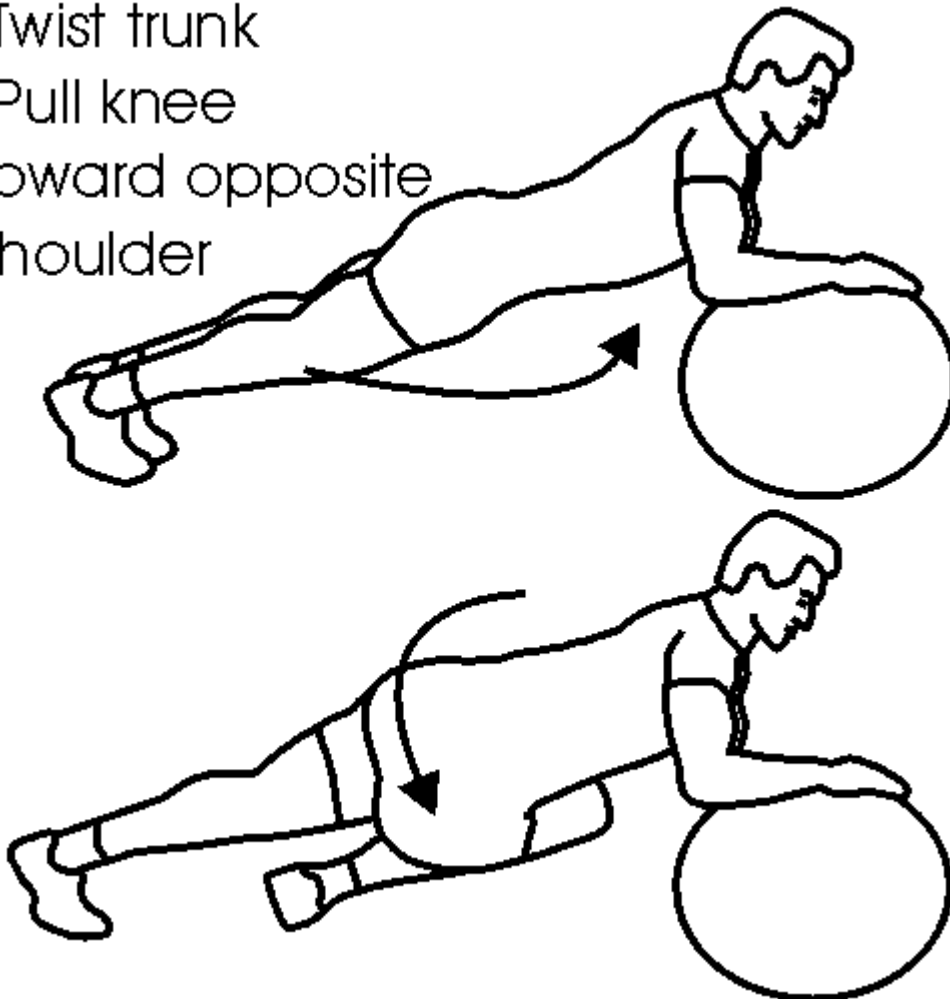
Deuxième temps : il tire le genou droit vers l'épaule gauche

Troisième temps : il tire le genou gauche vers l'épaule droite

-Twist trunk

-Pull knee

toward opposite
shoulder



Attention ces exercices doivent être exécutés sous la surveillance d'un entraîneur compétent
(membre de l'AEIFA !)

L'image est tirée de physiograph