

# De l'or en barre

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 6

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995693>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# De l'or en barre

**Vibrations** // Tandis que de nombreux engins de fitness récents remettent au goût du jour des techniques éprouvées, une nouvelle barre sort des sentiers battus. Elle améliore le gainage en déséquilibrant le corps par de petites oscillations.

Ralph Hunziker



Offre spéciale pour les membres du mobileclub en page 40!

►► La tentation est grande d'imprimer à la barre de vigoureuses oscillations dans tous les sens. La musculature est souvent trop sollicitée dans ce cas. Les vibrations de faible amplitude sont plus efficaces. ◀◀

## Pour un gainage optimal

► L'effet bénéfique du Staby fait appel au principe «action égale réaction». La barre est mise en mouvement sous l'action du corps et les oscillations qui en résultent sont transmises à l'ensemble du corps par l'intermédiaire des bras et des épaules. Les musculatures du tronc et du maintien sont mobilisées pour s'y opposer et pour stabiliser le corps. Appliquant ce principe, la barre est efficace pour renforcer la stabilité du tronc, prévenir les blessures aux épaules et entraîner la coordination et la force. Les exercices peuvent être effectués debout (sur une jambe ou les deux) ou assis. L'exécution en position couchée est aussi possible, mais elle produit peu d'effet sur la stabilité du tronc.

Utilisée pour la réhabilitation comme pour le fitness, la barre de vibration constitue une forme d'entraînement alternative intéressante pour les sportifs. //

► Distributeur pour la Suisse:  
[www.vistawellness.ch](http://www.vistawellness.ch)

## Entrer en vibration

► Imprimer des vibrations à la barre tout en restant coordonné? Pas si simple! La maîtrise de la technique correcte requiert une certaine pratique. Les novices effectueront chaque exercice pendant 15 secondes et les plus avancés pendant 30 secondes.

### Position de base

**Comment?** Pieds en écart naturel, genoux légèrement fléchis et dos droit. Balancer la barre en la tenant d'une main à côté du corps. Changer de main.

**Variante:** balancer la barre en la tenant à deux mains devant soi de gauche à droite.

### Debout

**Comment?** Pieds en écart naturel, genoux légèrement fléchis et dos droit. Balancer la barre en la tenant à deux mains au-dessus de la tête.

**Variante:** idem, avec les jambes en position fendue (une jambe devant l'autre).

### Assis

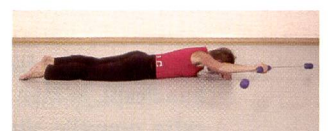
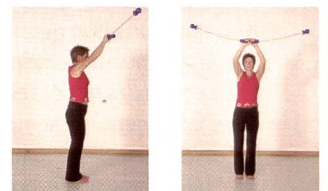
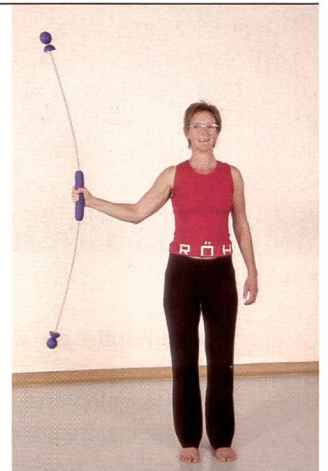
**Comment?** Position assise avec les deux pieds au sol. Balancer la barre devant soi, à hauteur de la poitrine.

**Variante:** décoller un pied du sol, puis les deux.

### Couché

**Comment?** A plat ventre, le pieds au sol. Balancer la barre en la tenant à deux mains, les bras tendus vers l'avant.

**Variante:** balancer la barre en la tenant d'une main à côté du corps.





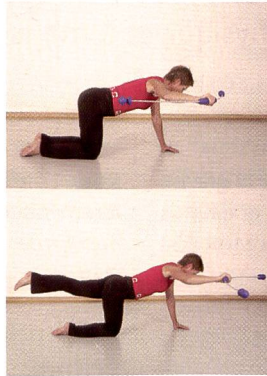
## Exercices combinés

► Ces formes d'entraînement intégratif (voir encadré), plus exigeantes en termes de coordination et de condition physique, combinent deux exercices différents.

### A quatre pattes

**Comment?** Balancer la barre à une main, à côté du corps ou devant la tête. Tendre la jambe opposée vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, puis la ramener.

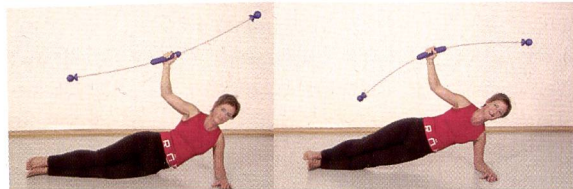
**Variante:** lever la jambe opposée vers l'arrière en gardant le genou fléchi (plante du pied dirigée vers le haut). Lever et abaisser la plante du pied par de petits mouvements verticaux.



### Appui latéral

**Comment?** En appui sur l'avant-bras, jambes légèrement fléchies. Balancer la barre parallèlement au haut du corps. Soulever et abaisser le bassin.

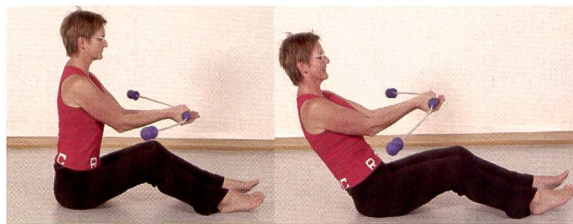
**Variante:** tendre la jambe supérieure, puis la lever et l'abaisser.



### Flexions du tronc

**Comment?** Position assise avec les deux pieds au sol. Balancer la barre devant soi à hauteur de poitrine. Abaisser lentement le haut du corps vers l'arrière et remonter.

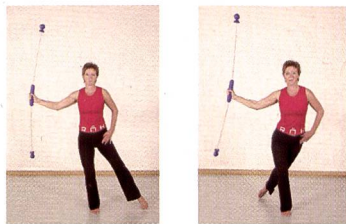
**Variante:** tourner le haut du corps vers la gauche et la droite et/ou soulever les jambes.



### Equilibre

**Comment?** Debout sur une jambe, balancer la barre avec le bras opposé. Le genou de la jambe d'appui est légèrement fléchi et la jambe libre passe derrière elle.

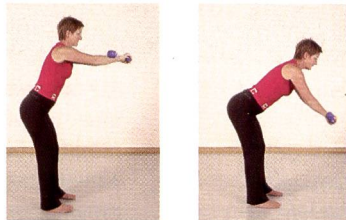
**Variante:** essayer d'autres formes de mouvement sur une jambe.



### Renforcement du dos

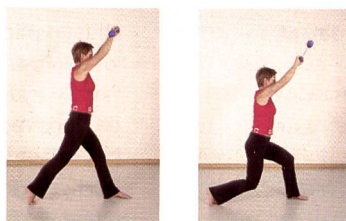
**Comment?** Debout jambes écartées, le haut du corps légèrement fléchi vers l'avant. Balancer la barre devant soi. Lever et abaisser le haut du corps.

**Variante:** idem en fléchissant les genoux.



### Télémark

**Comment?** Jambes en position fendue, balancer la barre devant soi ou au-dessus de la tête. Fléchir et tendre les genoux.



## Intégration gagnante

► Les exercices décrits ici sont des formes d'entraînement intégratif. Ils sont composés de deux éléments, exécutés d'abord séparément, puis réunis. Le premier consiste en une phase de vibration dans une position de base (p. ex. à quatre pattes, le bras droit balançant la barre latéralement). Il stabilise la musculature profonde de maintien. Puis on stoppe le balancement pour exécuter, dans la même position de base, un exercice fortifiant la musculature globale (p. ex. tendre la jambe gauche vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, puis la ramener). Enfin, les deux éléments sont exécutés simultanément (p. ex. tendre la jambe gauche vers l'arrière jusqu'à l'horizontale et la ramener, tout en balançant la barre parallèlement au corps avec le bras droit). Lorsqu'on a compris ce principe, on peut composer ses propres exercices intégratifs. //

## Bien en main

► La barre est tenue différemment selon l'exercice effectué et son but. Une constante: tenir la barre doucement sans la serrer, pour éviter toute crispation, et laisser tomber les épaules.

