

Energy Breaks – Mobilité: Equilibre

Les participants mettent à profit cet exercice pour améliorer la mobilité de leurs articulations et de la partie supérieure du dos.

En appui sur une jambe, lever l'autre jambe, maintenir la position pendant 15 secondes et abaisser la jambe. Changer de jambes.



Variante

plus difficile

Plier la jambe gauche et saisir la cheville avec la main gauche, tirer le genou vers l'arrière. Maintenir la position pendant 20 secondes. Changer de jambes.

Source: play4you.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO