

Exercices les jeunes et les adultes: Histoire de changer de disque

Les propositions d'entraînement avec les sliding pads, sortes de coussinets en forme de disque, ou d'autres objets équivalent peuvent être réalisées dans un espace très restreint. Les exercices activent les muscles profonds, stimulent le système cardiovasculaire et sollicitent l'équilibre.



Les sliding pads permettent de travailler des groupes musculaires particuliers ou de solliciter l'ensemble du corps en limitant les impacts sur les articulations. Un entraînement régulier permet d'améliorer l'amplitude articulaire, de stabiliser le corps dans son ensemble et d'optimiser la coordination du tronc avec les extrémités.

Conseil: Comme alternative aux disques, il est possible d'utiliser des chaussettes, morceaux de moquettes ou autres tissus, coussinets en mousse ou encore assiettes en plastique. La surface doit être suffisamment lisse pour faciliter le glissement.

→ [Exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO