

Energy Breaks – Mobilité: Etau

Cet exercice renforce les muscles des épaules et du haut du corps des participants.

Debout, jambes légèrement écartées (largeur de hanches). Plier les bras (coudes à hauteur d'épaules), tenir un ballon de baudruche devant la poitrine. Exercer une pression sur celui-ci avec les deux mains.



Source: [Cartothèque «Krafttraining mit dem Luftballon»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO