

Mini-trampoline: Appuis faciaux instables

Cet exercice est un classique pour le renforcement des pectoraux et pour la stabilisation des muscles du tronc. Il sollicite aussi de manière originale la capacité d'équilibre.

Appuis faciaux dans des conditions plus complexes. Mains et pieds sur le mini-trampoline. Aussi en se repoussant (pliométrie).



Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO