

Entraînement avec engins – Disque: Cat Stretch & Pull

Cet exercice sollicite la musculature profonde du dos et du ventre. Il renforce également la musculature des bras et des épaules.

Position « chat », genoux posés sur les disques. Glisser sur les genoux en arrière et en avant

Variante

plus difficile

- Modifier l'amplitude du mouvement.
- Augmenter l'angle de l'articulation des hanches.
- Déplacer les bras en alternance d'avant en arrière.



Position finale



Position initiale

Source: «mobile» 5/2008, p. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO