

Entraînement avec engins – Mobilo: Tronc stable

La réalisation d'exercices de stabilisation du tronc est encore plus intensive sur des supports instables. La recherche de l'équilibre est constante.



Assis sur le coussin, lever les bras et les jambes.



Variante

En appui sur les coudes, maintenir une position stable.

Source: «mobile» 3/2005, p. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO