

Entraînement avec engins – Disque: Peak

Cet exercice exigeant renforce la musculature profonde du tronc (ventre et dos), ainsi que des bras et des épaules.

De la position «appui facial», soulever le bassin, glisser les disques en direction de la tête et revenir à la position initiale. Maintenir les jambes tendues.

Variante

plus difficile

Effectuer le mouvement avec une seule jambe.



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