

Fitness aquatique – Force: Pantin

L'efficacité du renforcement dans l'eau n'a rien à envier à celle de l'entraînement en salle de force. Cet exercice en eau non profonde sollicite de nombreux muscles de tout le corps.



Bras placés latéralement à la surface de l'eau. Ecarter et serrer alternativement les jambes, sans sauter (faire glisser les pieds). Mouvements inverses des bras.

Variante

Idem en tournant autour de l'axe transversal jusqu'au tour complet.

Source: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Cahier pratique 5/04 «Fitness aquatique». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO