

Fitness aquatique – Force: Jeu de jambes

La musculature antérieure et postérieure des cuisses peut être renforcée en exécutant cet exercice.



Flotter en position assise, les cuisses à l'horizontale, face au bassin. Toucher alternativement le bord avec le pied droit et gauche, et les ramener énergiquement en position de départ.

Variante

Toucher le mur avec les deux pieds en même temps. Mouvements de pagayage des bras pour stabiliser le tronc.

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