Fitness aquatique – Force: Des pieds et des mains

Cet exercice est effectué en eau peu profonde. Il renforce les muscles abdominaux obliques.

Debout dans l'eau, jambes légèrement écartées (largeur de hanches), bras tendus le long du corps. Toucher le pied gauche avec la main droite à la hauteur de la hanche et inversement, en inclinant le tronc latéralement.

Variante

Idem en avançant (résistance plus importante).

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