

# Fitness aquatique – Régénération: Hamac

Dans cet exercice, les participants se laissent porter par deux frites aquatiques: une première placée entre les jambes, la deuxième sous les bras.



Flotter sur le dos. Les jarrets reposent sur une frite aquatique, les bras sur une seconde, comme sur un accoudoir.

## Variante

Se coucher en long sur la frite, la colonne vertébrale, les fesses et les jambes croisées l'une sur l'autre reposent sur l'accessoire.

**Matériel:** Frites aquatiques

---

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**