

Fitness aquatique – Stabilisation: Fauteuil à bascule

Cet exercice de stabilisation du tronc requiert de l'équilibre pour se maintenir en position assise sur une planche de natation.



Position assise sur une planche de natation. Les jarrets ne bloquent pas la planche et les pieds ont un contact au sol. Exécuter des mouvements de bascule à gauche et à droite, sans perdre la planche.

Variante

Sans l'aide des bras.

Matériel: Planches

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