

Fitness aquatique – Régénération: Char

Cet exercice permet de mettre à profit les forces de flottaison de l'eau? Un participant, couché sur le dos, se laisse remorquer par un collègue.



A est couché sur le dos, relâché. B se tient derrière et place la frite aquatique comme un harnais sous les bras. Il promène son partenaire en avant en arrière.

Variante

B balance A d'un côté à l'autre et mobilise la colonne de A.

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