

Fitness aquatique – Régénération: Pingouin

La consigne de cet exercice: marcher détendu. En marchant avec les bras de côté, les muscles pectoraux sont étirés grâce à la résistance de l'eau.



Avancer avec les épaules juste sous l'eau. Laisser «traîner» les bras de côté, les paumes des mains orientées vers l'avant, les pouces en haut. Etirement doux des muscles pectoraux grâce à la résistance de l'eau.

Variantes

- Slalomer pour augmenter l'intensité de l'étirement dans les virages.
- Utiliser des assiettes pour augmenter la résistance et la sensation d'étirement.

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