



stanwawrinka85



Bon à la maison, c'est peut-être un peu dur ...
Essayez de trouver des objets solides mais instables pour travailler votre **équilibre** et dans vos bras vous pouvez mettre vos livres !!
Position : jambes fléchies à 90 degrés, écart naturel et DOS DROIT ! Abdos contractés. Gardez la position 30'' ou 1 min



Instagram



stanwawrinka85



132 822 vues

stanwawrinka85 Seeing as we're all home I would love for us to all be active together. I'm going to post little workout videos and challenges over the next few weeks that we can all do from home (maybe not this one 😊)

2) dans cette position, vous pouvez jongler avec des balles ou des objets.



fannysmith
Villars-sur-Ollon



Qui arrive, en équilibre sur une canette « pleine », à descendre et à remonter ? Travail **du quadriceps et de l'équilibre**



fannysmith
Villars-sur-Ollon



Attention, exercice réservé à ceux qui n'ont pas d'antécédents (entorse ou fragilité) avec les chevilles ! ;)



Position de départ : À plat ventre, un balai en équilibre sur la plante des pieds, essayez de vous tourner sur le dos sans laisser tomber le balai !!

Déconseillé à ceux qui ont des douleurs dorsales.