

# THE COFFEE CUP

## Guide d'exercices



Vous trouverez la vidéo explicative des exercices sur [www.entreprises.bpa.ch](http://www.entreprises.bpa.ch).

**POUR TOUS  
LES EXERCICES:**

veillez à contracter la musculature du tronc (ventre, dos, fessiers et plancher pelvien) en vous tenant bien droit. Imaginez pour ce faire que vous rentrez le nombril vers la colonne vertébrale.

# EXERCICE 1

Garder l'équilibre



Décrochez le plateau du mur. Placez-y 6 gobelets comme sur l'image. Tenez le plateau à deux mains en pliant les bras et positionnez-vous sur la demi-sphère BOSU® Balance Trainer. Votre défi: restez 20 secondes sur la demi-sphère sans perdre l'équilibre ni faire basculer les gobelets. Si cet exercice ne vous pose aucun problème, restez 20 secondes supplémentaires en fermant les yeux.

**Répétez l'exercice jusqu'à 4 fois.**

# EXERCICE 2

Garder l'équilibre en tournant sur soi-même



Décrochez le plateau du mur. Placez-y 6 gobelets comme sur l'image. Tenez le plateau d'une main en pliant le bras et positionnez-vous sur la demi-sphère BOSU® Balance Trainer. Gardez l'équilibre pendant 20

secondes tout en tournant sur vous-même et sans faire basculer les gobelets.

**Répétez l'exercice jusqu'à 4 fois.**

# EXERCICE 3

Garder l'équilibre  
sur une jambe



Décrochez le plateau du mur. Placez-y 6 gobelets comme sur l'image. Tenez le plateau d'une main en pliant le bras et positionnez-vous sur la demi-sphère BOSU® Balance Trainer. Gardez l'équilibre pendant 20 secondes sur une jambe, sans faire basculer les gobelets.

**Changez de jambe et répétez l'exercice jusqu'à 4 fois.**

# EXERCICE 4

**Stabilité**  
Flexion des genoux



Positionnez-vous au centre de la demi-sphère BOSU® Balance Trainer en gardant les bras le long du corps. Fléchissez lentement les genoux (le fessier part vers le bas et vers l'arrière et les genoux restent au-dessus de la pointe des pieds). En même temps, levez les bras tendus vers l'avant. Regardez vers le bas de façon à ce que la

nuque soit dans le prolongement de la colonne vertébrale. Si cet exercice ne vous pose aucun problème, restez dans la position finale et fermez les yeux pendant quelques secondes.

**Répétez l'exercice 8 à 12 fois en faisant 1 à 3 séries.**

# EXERCICE 5

Force  
Fente avant



Positionnez-vous à 50-80 cm de la demi-sphère BOSU® Balance Trainer. Faites une fente avant en posant votre pied avant au centre de la demi-sphère. Pliez le genou avant à max. 90° en maintenant le tronc bien droit. Revenez ensuite à la position de départ.

**Répétez l'exercice 8 à 12 fois en faisant 1 à 3 séries sur chaque jambe.**

# EXERCICE 6

**Force et coordination**  
pas chassé latéral



Positionnez-vous à côté de la demi-sphère BOSU® Balance Trainer. Le poids du corps est placé sur la jambe extérieure. Posez le pied de la jambe intérieure au centre de la demi-sphère, effectuez une flexion des genoux et pliez les bras devant vous. Déplacez le poids du corps vers la jambe qui se trouve sur la demi-sphère. Les genoux restent au-dessus de la pointe des pieds. Effectuez un pas chassé latéral de

l'autre côté de la demi-sphère, en changeant de jambe d'appui sur la demi-sphère. Une fois de l'autre côté, gardez les genoux fléchis pendant au moins une seconde. Revenez ensuite à la position initiale. Plus vous effectuez un saut élevé, plus l'exercice sera efficace.

**Répétez l'exercice 8 à 12 fois en faisant 1 à 3 séries.**