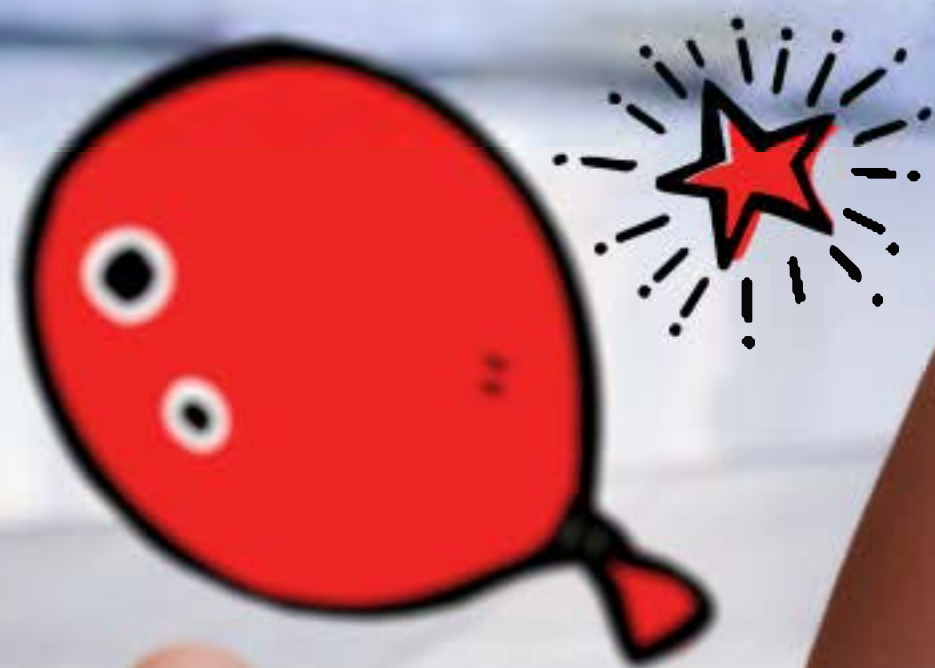
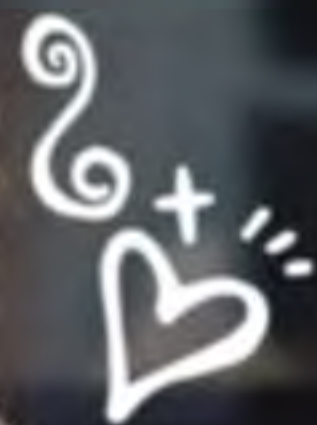


EXERCICE D'ÉQUILIBRE AVEC
UN BALLON ET LES PIEDS

BALLOON
FOOT
BALANCE



LIE ON THE GROUND WITH YOUR LEGS UP IN THE AIR AND TRY TO BALANCE A BALLOON ON YOUR FEET.

IT'S NOT AN EASY TASK AND REQUIRES A LOT OF CONCENTRATION. IT'S ALSO A GREAT CORE WORKOUT!

EVERY TIME THE BALLOON FALLS OFF, DO 10 CRUNCHES.



ÉTENDEZ-VOUS SUR LE SOL,
LEVEZ VOS JAMBES ET ESSAYEZ
D'ÉQUILIBRER UN BALLON SUR VOS PIEDS.

CET EXERCICE N'EST PAS FACILE ET IL
FAUT BEAUCOUP DE CONCENTRATION.
C'EST AUSSI UN EXCELLENT EXERCICE DE
STABILISATION DU TRONC!

CHAQUE FOIS QUE LE BALLON
TOMBE, FAITES 10
DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS.

