

# Mobilo – Le coussin qui réveille

Vous cherchez un accessoire d'entraînement peu encombrant et polyvalent, un appareil qui sollicite vos capacités de force, d'équilibre et de coordination? Il existe! Son nom est «Mobilo».

## Equilibre et renforcement des jambes



Transférer le poids du corps d'un coussin à l'autre.



Debout sur le coussin, fermer les yeux.



Plier lentement les jambes, en maintenant un coussin de riz sur la tête.



En équilibre sur le Mobilo, poser le coussin de riz sur l'autre jambe, puis lever et baisser le genou.



Poser un pied sur le coussin et plier la jambe. Déplacer l'autre pied d'avant en arrière.



Passer d'un coussin à l'autre sur les genoux ou en marchant.



## Coordination générale



En équilibre sur une jambe, passer le coussin de riz sous l'autre jambe.



En équilibre sur le coussin, faire des cercles asymétriques avec les bras.



Debout sur le Mobilo, dribbler avec un ballon.



En équilibre sur le coussin, dribbler le ballon sous la jambe libre.



Toucher les mains de son partenaire. Essayer de se déséquilibrer mutuellement.



Se passer la balle.



Assis sur le Mobilo, lever les bras et les jambes.



Avancer en déplaçant les coussins, sans jamais poser les pieds au sol.



## Ceinture scapulaire et bras



Plier légèrement les jambes.  
Passer le bâton derrière la tête, puis le ramener dans sa position de départ.

Plier légèrement les jambes. Amener le ballon derrière la tête et tendre les bras tout en le serrant.

## Entraînement technique, toujours et partout



Entraînement technique sur un support instable (p. ex. coups de karaté).



Profiter de toutes les occasions qui se présentent au quotidien: jouer au gameboy, lire, se laver les dents, assise active au travail, à l'école...

## Sangle abdominale



En appui sur les coudes, maintenir une position stable.