Etirement – Muscles antérieurs du tronc: Cobra

Cet exercice permet de contrer les postures du quotidien et d'ouvrir la cage thoracique grâce à un étirement bénéfique des muscles du tronc.

Position ventrale, en appui sur les mains placées sous ou en avant des épaules, tendre les bras et soulever ainsi le buste. Laisser descendre le bassin en soulevant la cage thoracique via le sternum. Le dos est en flexion arrière, le regard dirigé vers l'avant. Maintenir cette position (étirement statique).

Variante

plus facile

Poser les avant-bras sur le sol (coudes sous les épaules).

Remarque: Le bassin est légèrement surélevé.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO