

Swissball – Stretching: Etirement du dos

L'objectif de cet exercice est d'étirer les muscles dorsaux. Une bonne mobilité de la colonne vertébrale est importante pour disposer d'un dos en bonne santé.

A genoux, mains appuyées sur le ballon, dos tendu. Ramener le ballon vers soi en se redressant sur les genoux et en arrondissant le dos. Rentrer le menton et abaisser les épaules.

Respirer régulièrement. Maintenir la position finale pendant 20-30 secondes (2-3 séries).



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO