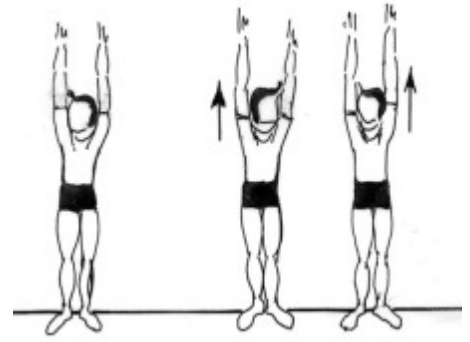


Étirement – Muscles latéraux du tronc: Marionnette

Se faire grand et tendre les bras vers le haut: cet exercice allonge la chaîne musculaire qui gaine le haut de votre corps.

Debout, bras tendus vers le ciel, étirer le bras gauche un peu plus haut encore, puis idem avec le droit (étirement dynamique). Les épaules se soulèvent alternativement tandis que les hanches restent stables.

Remarque: L'exercice peut s'effectuer couché sur le sol. Dans ce cas, allonger le bras et la jambe (du même côté), pour les éloigner l'un de l'autre.



Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO