

Energy Breaks – Relaxation: Articulations détendues

Au cours de cet exercice, les participants relâchent la tension de leurs articulations et améliorent la mobilité du tronc.

Assis sur une chaise, une main posée sur le ventre, la deuxième sur le sternum. Modifier la distance entre les mains en penchant le haut du corps en avant et en arrière. Augmenter l'écart lors de l'inspiration, le réduire lors de l'expiration.



Source: Steiner, H., Buholzer, O., Tschäppeler, U. (1999). Bewegungspausen. p .53



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO