

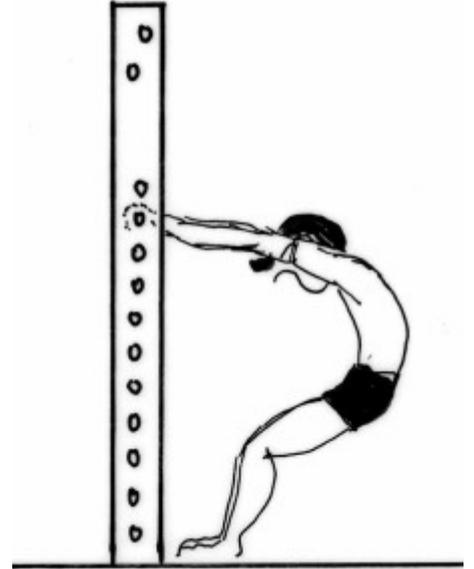
Etirement – Dos: Paresseux

Faire le dos rond n'est pas qu'une expression. C'est aussi un exercice recommandé pour étirer le haut du corps de manière efficace.

Se tenir fermement aux espaliers avec les bras tendus. Placer les pieds vers l'avant et les ancrer au sol. Laisser «tomber» le buste vers l'arrière en arrondissant le dos. Allonger les bras et les épaules au maximum. Maintenir la position (étirement statique).

Remarques

- Les épaules glissent vers les oreilles.
- Intensifier l'étirement à chaque expiration et laisser partir le corps encore plus vers l'arrière.



Matériel: Espaliers

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO