

## Etirement – Muscles latéraux du tronc/dos: Toupie

Cet exercice ludique sollicite les muscles latéraux et postérieurs du buste et les étire de manière dynamique.

Assis en tailleur, tenir fermement les deux pieds croisés. Rouler de côté, passer sur le dos et se rétablir dans la position initiale. Durant tout le mouvement, tirer activement les jambes contre le corps avec les mains et les bras, pour rester bien compact.

**Remarque:** Cet exercice demande une bonne dose de force.



Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO