

Swissball – Stretching: Etirement du grand pectoral

Après l'exécution d'exercices de renforcement musculaire avec le ballon de gymnastique, il convient d'étirer les muscles du haut du corps. Une attention particulière doit être prêtée à la respiration.

A genoux, le ballon sur un côté, l'avant-bras en appui sur le ballon. Rouler le ballon vers l'extérieur. Ouvrir l'épaule et abaisser légèrement le buste. Le dos reste droit.

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