# Swissball – Stretching: Etirement des abdominaux

**Dans cet exercice, la musculature abdominale et la colonne vertébrale sont étirées. A effectuer entre autres après une série de «crunch».**

Dos sur le ballon, jambes fléchies, pieds en appui. Pousser progressivement sur les jambes en s'allongeant sur le ballon jusqu'à l'extension de tout le corps.

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**