

## Swissball – Stretching: Etirement des épaules

Cet exercice met l'accent sur l'étirement des épaules. Le roulement sur le ballon garantit une plus grande amplitude de mouvement.

A genoux devant le ballon, la main posée dessus et l'avant-bras parallèle à soi. Rouler le ballon en le poussant sur le côté. Pencher le buste vers l'avant pour une plus grande amplitude de mouvement.

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