Etirement – Pectoraux: Arc instable

Cet exercice d'étirement consiste à former un arc pour dégager la poitrine et étirer ainsi les muscles qui la soutiennent.

Couché sur le dos, saisir ses pieds et soulever le haut du corps ainsi que les genoux. Les pieds exercent une pression vers l'arrière afin que la poitrine se soulève encore plus. Rester dans cette position (étirement statique).

Remarque: Les mains tiennent les pieds depuis l'extérieur, les avant-bras sont orientés vers l'extérieur.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO