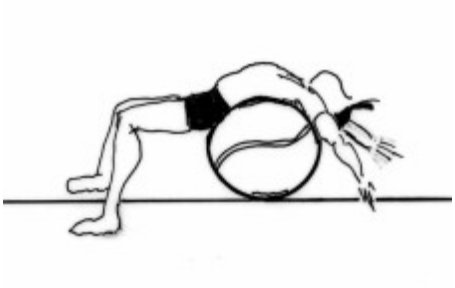
Etirement – Pectoraux: Arc dorsal

Cet exercice consiste à s'allonger sur un grand ballon de gymnastique afin d'étirer efficacement les muscles de la poitrine.

Le dos est en appui sur le gros ballon et les bras tendus vers l'arrière en direction du sol. Rester dans cette position (étirement statique).



Remarques

- Plus le bassin est placé haut sur le support, plus l'intensité est forte. Possibilité de soutenir la tête en plaçant les mains derrière la nuque.
- Remplacer le ballon de gymnastique par un tapis enroulé ou un partenaire en position de «petit paquet».

Matériel: Grand ballon de gymnastique, tapis enroulé.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO