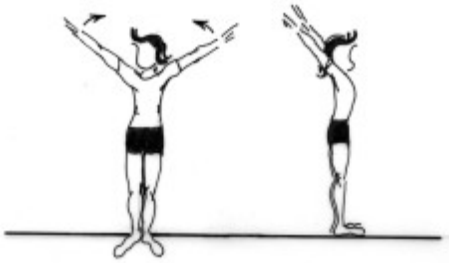
Etirement – Pectoraux: Pose du vainqueur

Bombez le torse, vous avez gagné! Cet exercice se décline en version statique ou dynamique.

Debout, tendre les bras vers le haut et l'arrière. Veiller à une tension optimale du corps et à un dos droit (pas de dos creux).

Etirement statique: maintenir la position.

Etirement dynamique: étirer lentement les bras vers l'arrière puis relâcher la tension.



Variante

Fléchir les coudes à angle droit.

Remarques

- La cage thoracique reste alignée (pas de poussée vers l'avant).
- Les épaules sont basses, la nuque relâchée.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO