

## Etirement – Pectoraux: Grande roue arrière

**Durant cet exercice, le sportif effectue des mouvements circulaires de bras qui étirent efficacement les muscles de la poitrine.**

Assis sur les talons, tendre les bras et les amener vers l'arrière en décrivant le plus grand cercle possible (étirement dynamique). Le tronc reste stable, la nuque s'allonge et se relâche.

### Remarques

- Pas de dos creux.
- Pas de poussée vers l'avant de la cage thoracique.



Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO