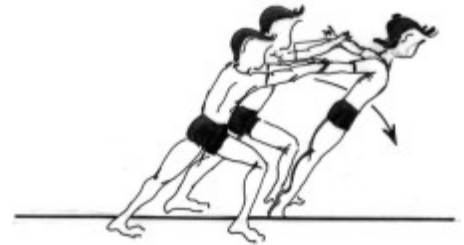


Etirement – Pectoraux: Titanic

Cet exercice exploite le travail de soutien des aides pour permettre au sportif de se laisser aller vers l'avant et d'ouvrir ainsi sa cage thoracique.

Les aides saisissent le partenaire aux mains/poignets, de manière assez lâche au début pour permettre aux bras de pivoter légèrement vers l'extérieur. De cette position, laisser partir le partenaire vers l'avant jusqu'à ce qu'il ressente la tension au niveau des muscles pectoraux. Maintenir cette position (étirement statique).



Variantes

- La personne en exercice tend son corps et reste solide des pieds à la tête.
- En position assise avec un seul partenaire.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO