

Mobilité – Formes dynamiques: Le chat

Imiter le chat – dos rond et dos creux – permet d'étirer les muscles antérieurs et postérieurs du tronc et les muscles de la nuque. L'exécution de cet exercice dynamique doit être progressive.



A quatre pattes, presser la colonne vertébrale vers le haut en enroulant la nuque (dos rond), puis creuser le dos en tirant le menton vers le haut.

Indications: Maintenir une tenue du corps correcte. Les exercices dynamiques doivent être exécutés de manière contrôlée et progressive (éviter de passer de 0 km/h à 100 km/h en 1 seconde!). Une forme dynamique de cet exercice est la «Balançoire».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO