

Mobilité – Formes statiques: Courbette latérale

En appui sur un genou, effectuer des étirements latéraux. Cet exercice statique est approprié pour étirer les muscles latéraux du tronc, les épaules et les adducteurs.



En appui sur un genou, l'autre jambe tendue latéralement. Etirer le bras par-dessus la tête, tout en fléchissant le tronc. Se tenir avec l'autre bras au sol.

Indications: Maintenir une tenue du corps correcte. Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement. Une forme dynamique de cet exercice est la «Girouette».

Variante

Debout avec les jambes croisées. Etirer un bras vers le côté opposé.

Matériel: Tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO