

Mobilité – Formes dynamiques : Cobra

Couché sur le ventre et relever le haut du corps. Cet exercice dynamique est recommandé pour étirer les pectoraux et les abdominaux.



Couché sur le ventre, relever le haut du corps pour faire rouler une balle devant soi. Abaisser, puis recommencer dans l'autre sens.

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 le «Demi-pont».

Matériel: Balles, tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO