

Mobilité – Formes statiques: Balançoire

En position couchée, rouler sur le dos d'avant en arrière améliore la mobilité du dos. La position est relâchée tout au long de l'exercice.



Plier les jambes sur la poitrine et les serrer avec les bras. Rouler sur le dos, d'avant en arrière.

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 le «Chat».

Variante

plus difficile

Etirer les muscles du dos.

Matériel: Tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO