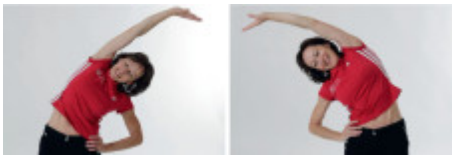
Echauffement – Colonne vertébrale: Mobiliser dans toutes les directions

Ces deux exercices mobilisent la colonne vertébrale. Les mouvements sont effectués en avant et en arrière, respectivement sur le côté. A réaliser debout ou à genoux.

Debout, genoux écartés de la largeur des épaules; incliner la colonne vertébrale en avant et arrière tout en maintenant le bassin stable. L'exercice peut aussi être effectué à genoux.

Debout, genoux écartés de la largeur des épaules; lever latéralement le bras gauche au-dessus de la tête, paume orientée vers le haut, et incliner la colonne vertébrale. L'exercice peut aussi être effectué à genoux.



Source: «mobile» 4/2008, p. 22-23

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO