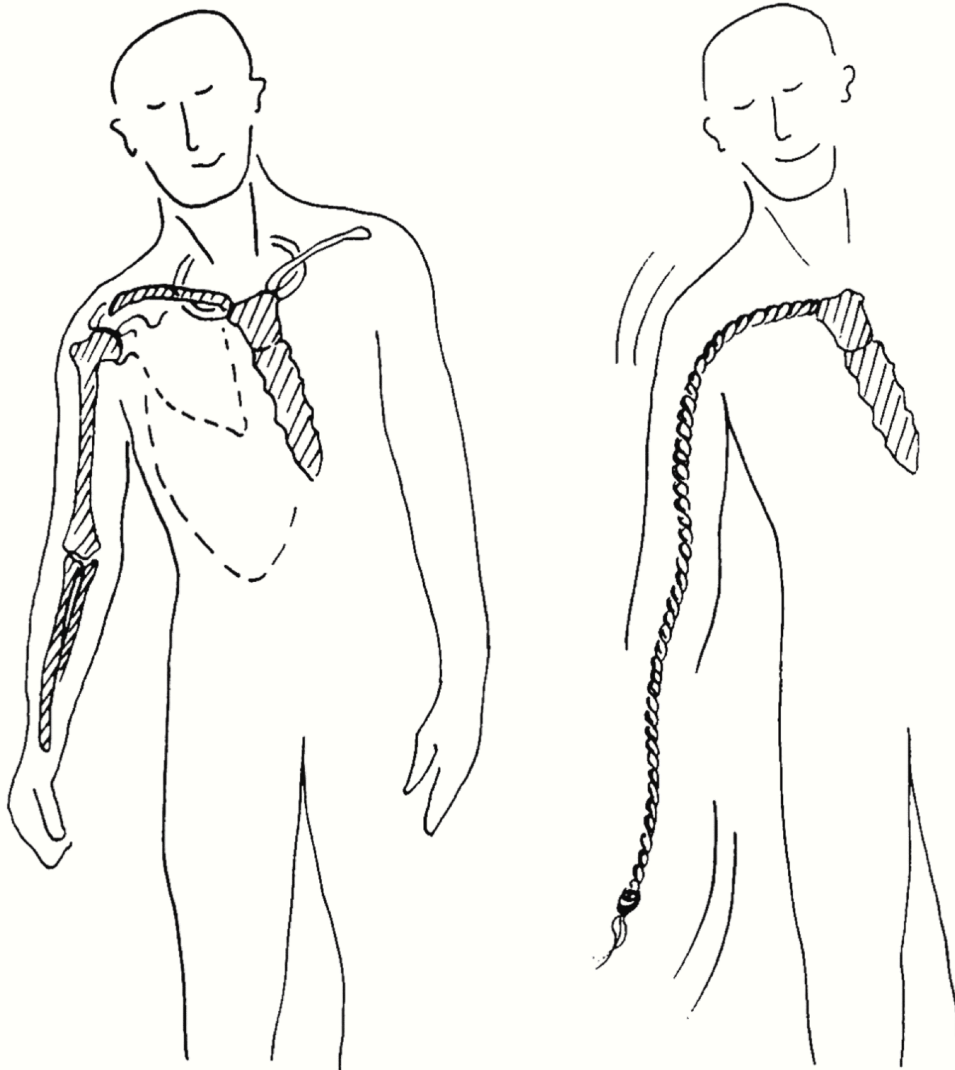


Concentration – Dénouer les tensions: La corde pendante

Cet exercice vise un relâchement des bras et des épaules, mais aussi de la colonne vertébrale.



Position debout agréable. Imaginez que votre bras est une longue corde qui prend naissance au sternum. Vous vous penchez légèrement à droite et balancez la corde en avant et en arrière. Laissez-la suspendre tranquillement.

Après une minute, vous vous redressez tout doucement. Comment se sent le bras-corde droit en comparaison avec le bras gauche? S'est-il allongé ou allégé? Répétez l'exercice avec l'autre bras.

Remarque: Le poids des bras repose via l'omoplate et la clavicule sur le sternum. Ce qui reporte cette charge aux côtes et par là même à la colonne vertébrale. Des bras relâchés et légers et des épaules bien centrées allègent la colonne et protègent d'éventuelles douleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO