

Mobilité – Formes dynamiques: Girouette

Les muscles profonds du tronc peuvent être étirés grâce à cet exercice. Comment? En pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite, en position debout.



Debout, jambes écartées, bras tendus à l'horizontale. Pivoter le haut du corps à gauche, puis à droite, en gardant les pieds fixes. La tête suit le mouvement des bras.

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!). Deux formes statiques de cet exercice sont «Courbette latérale» et «Torsion».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO