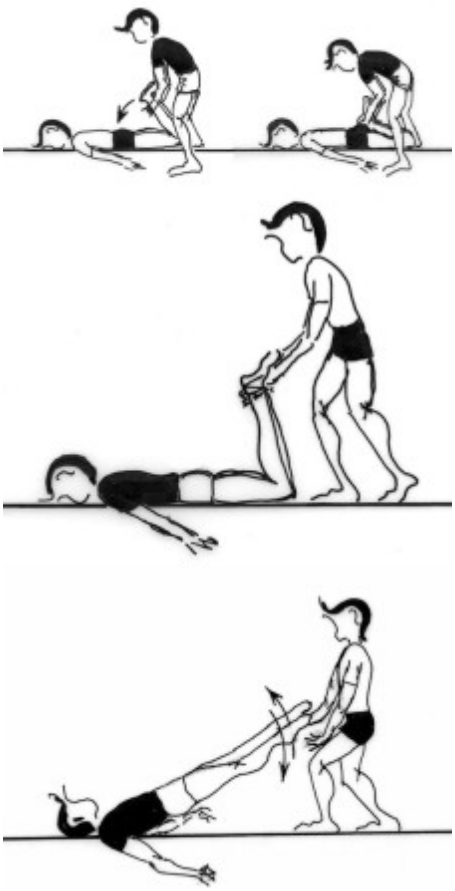
Renforcement – Ischios-jambiers/fessiers: Talons-fesses

Cet exercice sollicite efficacement les muscles postérieurs des cuisses et les fessiers grâce à l'action du partenaire.

Par deux. A est couché sur le ventre, jambes repliées, B debout derrière lui tient fermement ses talons. A essaie de ramener les talons vers ses fesses tandis que B retient. Le retour à la position initiale se fait sans résistance. B dose la résistance de manière à permettre un mouvement fluide. Le bassin reste au sol, les abdominaux sont mobilisés.



Variantes

plus facile

- Même position de départ. B tient fermement les talons de A mais ne les lâche pas. A essaie de les ramener vers les fesses. La position est donc maintenue (pas de mouvement). Varier les angles au niveau du genou.

plus difficile

- A est couché sur le dos, jambes et tronc surélevés; B le soutient au niveau des talons. Il lâche alternativement le pied droit et le pied gauche, A essaie de maintenir la position. Pour cela, il engage tous ses muscles stabilisateurs. Le bassin reste haut, la

jambe libre ne bouge pas et le corps forme une ligne des pieds jusqu'aux épaules. B fléchit légèrement les genoux et veille à garder le dos droit.

Remarques

- Les mains peuvent être placées sous le front.
- B dose la résistance (former des groupes équilibrés).
- Changer les rôles.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO