

# Swissball – Stretching: Etirement des ischio-jambiers

Les ischio-jambiers doivent faire l'objet d'exercices d'étirement à la fin d'une séance d'entraînement avec le ballon de gymnastique. Ce groupe de muscles tend à se raccourcir avec les années.

Assis sur le ballon, une jambe allongée en avant avec le pied fléchi. Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit, les épaules en bas et en arrière. Appuyer les mains sur la cuisse opposée.

Respirer régulièrement. Maintenir la position finale pendant 20-30 secondes (2-3 séries).



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO