

Étirement – Mollets/tibias: Accroupi

Pour cet exercice en position accroupie, le sportif fait basculer les talons sur le sol.

Dérouler les pieds pour plaquer les talons sur le sol. En posant la jambe et le cou-de-pied sur le sol, on intensifie l'étirement. Changer ensuite de côté. Maintenir la position dans les deux cas (étirement statique).



Remarques

- Placer le poids du corps au-dessus des jambes.
- Cet exercice étire avant tout la partie inférieure des mollets.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO