

Etirement – Ischio-jambiers: Equerre

Le sportif obtient un étirement actif des muscles de l'arrière des cuisses en pointant les orteils vers le sol.

Couché sur le dos, jambes tendues vers le plafond, fléchir les pieds en direction du sol tout en poussant les talons vers le haut. Les muscles antérieurs des cuisses sont actifs afin de garantir une bonne extension des genoux.

Etirement statique: maintenir la position.

Etirement dynamique: fléchir lentement et régulièrement les genoux, relâcher les pieds puis les tendre à nouveau activement.



Variante

plus facile

Relâcher les pieds afin d'étirer seulement les muscles postérieurs de la cuisse.

Remarques

- Le dos reste toujours en contact avec le sol.
- Les muscles du mollet sont aussi étirés.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO