

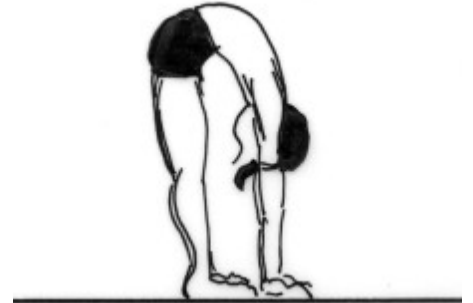
# Etirement – Ischio-jambiers: Pliage avant

Les jambes restent tendues en permanence dans cet exercice qui étire l'arrière des cuisses.

Jambes tendues, abaisser le buste le plus bas possible, regard dirigé vers les genoux.

Etirement dynamique: poser alternativement la paume et le dos de la main sur le sol.

Etirement statique: maintenir la position avec la paume ou le dos de la main sur le sol.



## Variante

### plus facile

Si l'on n'arrive pas à toucher le sol, utiliser un petit objet (balle par ex.) pour raccourcir la distance.

**Matériel:** Event. un petit objet (balle, etc.)

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO