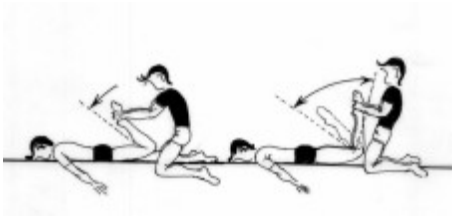
Etirement – Quadriceps/hanches: Flexions/ extensions

Cet exercice ludique avec partenaire sollicite les muscles des cuisses et des hanches.



Couché sur le ventre, le front appuyé sur le sol ou sur les mains. Le bassin est appuyé contre le sol (le pubis et les os des hanches touchent le sol).

Etirement dynamique: le partenaire saisit les deux pieds et effectue des mouvements lents et réguliers de flexion et d'extension des genoux.

Etirement statique: presser un talon contre la fesse et maintenir la position, puis changer de jambe.

Remarque: Le partenaire veille à une bonne tenue.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO