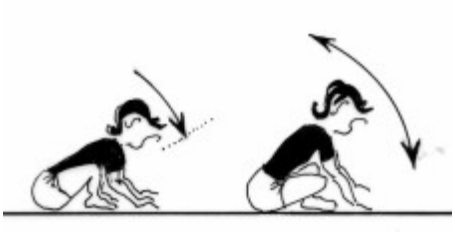
Etirement – Abducteurs/fessiers: Couteau suisse

Le sportif abaisse son buste vers l'avant afin d'étirer l'extérieur de ses cuisses ainsi que les muscles fessiers.



Assis en tailleur, placer les mains en appui vers l'avant afin de maintenir le buste droit. Abaisser le haut du corps vers l'avant comme un couteau suisse qui se ferme. Descendre jusqu'à ressentir un étirement dans la région latérale et postérieure des hanches.

Etirement statique: maintenir la position.

Etirement dynamique: incliner lentement et de manière contrôlée le buste vers l'avant puis le relever.

Remarques

- Alterner la position des jambes (latéralité).
- Les mains soutiennent activement le corps, ce qui permet au bassin de rester bien droit.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO