

Étirement – Mollets/tibias: Fermer le robinet

Cet exercice d'étirement ludique avec partenaire sollicite les muscles du mollet.

Couché sur le dos jambes tendues verticalement. Le partenaire pousse la pointe des pieds en direction du sol et maintient la position (étirement statique).

Remarques

- Bien tendre les jambes, maintenir l'angulation des hanches et éviter le dos creux (pour la personne couchée).
- Cet exercice étire aussi la musculature postérieure des cuisses.



Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO