

Etirement – Mollets/tibias: Relever les genoux

Dans cet exercice jambes repliées, il s'agit de relever les genoux afin d'étirer les muscles du tibia.

Assis sur les talons avec les mains derrière le dos, soulever les genoux.

Etirement statique: maintenir la position.

Etirement dynamique: soulever et abaisser lentement les genoux.



Remarques

- Les jambes sont serrées, les pieds en extension (cou-de-pied sur le sol).
- Stopper l'exercice si des douleurs surviennent au niveau des genoux.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO