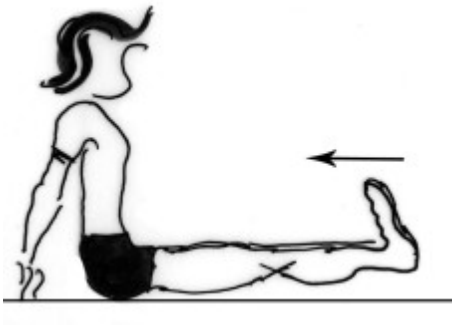
Renforcement – Mollets/pieds: Jeux d'orteils

Cet exercice renforce les mollets et les pieds en jouant sur les différences de tension dans les orteils.

Assis jambes tendues, ramener les deux pieds en direction des genoux tout en étirant les orteils, puis tendre les pieds et fléchir les orteils.



Variantes

plus facile

- Fléchir et tendre pieds et orteils ensemble.

plus difficile

- Alterner un pied fléchi, l'autre tendu.
- Fléchir un pied avec les orteils tendus, simultanément à l'autre pied tendu avec les orteils pliés (encore plus difficile).

Remarques

- Effectuer le mouvement jusqu'à la fin – fléchir et tendre le plus loin possible à chaque fois.
- En flexion, les orteils peuvent en plus être écartés.
- Garder le dos bien droit.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO