Etirement – Quadriceps/hanches: Bain de soleil

Cette position apparemment confortable sollicite les muscles des cuisses et des hanches. Elle s'effectue des deux côtés.

En appui sur les coudes, une jambe repliée sous la cuisse et l'autre fléchie librement vers l'avant. Repousser les hanches vers le haut et redresser ainsi le bassin (étirement statique).

Variante

plus difficile

Amplifier l'étirement: contracter les fessiers du côté étiré ou s'allonger complètement sur le dos.

Remarques

- Maintenir une position d'appui active au niveau des épaules et des bras (ne pas s'affaisser).
- Eviter le dos creux.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO