

Étirement – Abducteurs/fessiers: Demi-tailleur

Grâce à un support instable, la difficulté de l'exercice d'étirement augmente. Les muscles latéraux des cuisses sont fortement mis à contribution.

Assis sur le grand ballon de gymnastique ou sur un banc pour plus de stabilité. Placer un pied sur le genou opposé puis incliner le haut du corps vers l'avant. Maintenir la position (étirement statique).

Remarques

- Presser le genou fléchi vers le bas.
- Basculer activement le bassin comme pour creuser le bas du dos.
- Garder le dos toujours droit.



Matériel: Grand ballon de gymnastique ou banc

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO