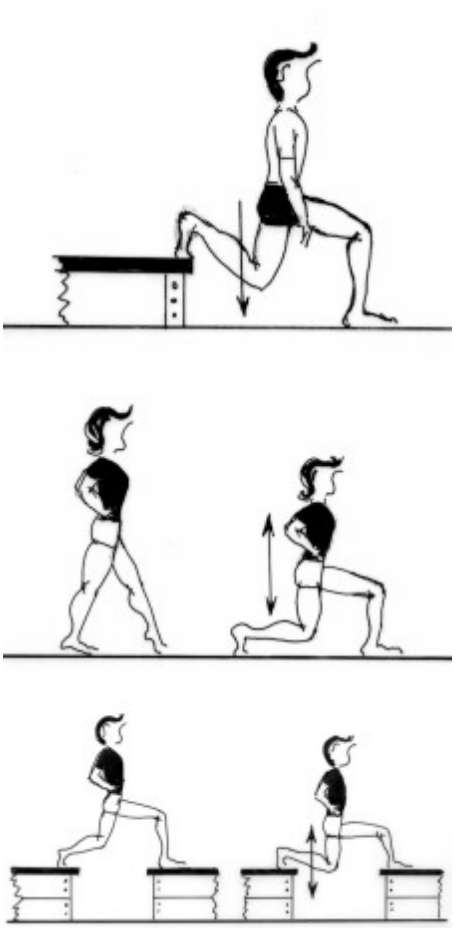
Renforcement – Quadriceps: Télémark

Le pas de télémark en appui sur des couvercles de caisson renforce efficacement les muscles antérieurs de la cuisse. Nombreuses variantes possibles.

Poser le pied arrière sur le couvercle du caisson, buste redressé. Fléchir le genou jusqu'à la position de télémark. Amener le genou le plus bas possible sans toucher le sol. Les bras peuvent être tendus latéralement pour faciliter l'équilibre.



Variantes

plus facile

- Idem mais sans caisson, le genou ne touche pas le sol.

plus difficile

- Idem, mais les deux pieds sont placés sur un couvercle de caisson (l'amplitude est augmentée avec la hauteur).

Remarques

- Mouvements lents et réguliers.

- Stabilisation du genou antérieur (il reste au-dessus de la cheville).
- Adapter la distance entre les caissons, le mouvement doit être possible.

Matériel: Caisson

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO