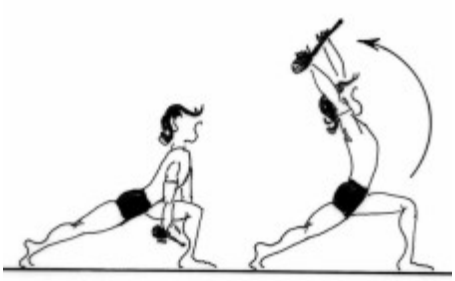
Etirement – Quadriceps/hanches: Pas de girafe

Cet exercice pour les cuisses et les hanches s'effectue à l'aide d'une massue ou d'un objet similaire.

En fente avant, passer la massue sous le genou puis l'amener au-dessus de la tête à deux mains tout en étirant le dos vers l'arrière (étirement dynamique). Les deux pieds/genoux sont orientés vers l'avant, la jambe arrière est tendue activement.



Variante

plus facile

Idem mais sans soulever la massue; on ne fait que passer la massue sous le genou (pas d'extension du dos).

Remarque: Bien redresser le bassin afin d'éviter le dos creux.

Matériel: Massue

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO