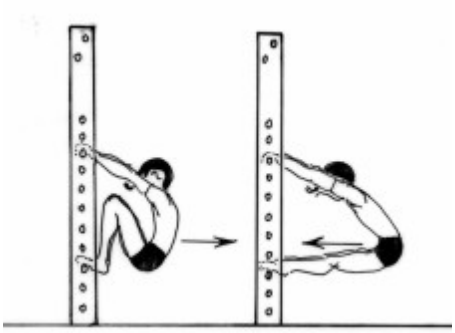
Etirement – Ischio-jambiers: Singeries

Cet exercice dynamique aux espaliers permet d'étirer l'arrière des cuisses. A l'image des singes, on reste bien accroché à sa «branche».

Départ accroupi contre l'espalier, tendre les jambes vers l'arrière tout en se tenant fermement à l'échelon et revenir lentement à la position initiale (étirement dynamique). Garder le haut du corps le plus droit possible et le ramener ainsi vers l'avant.

Remarque: Basculer le bassin, à savoir tirer les ischions vers l'arrière comme s'ils étaient des projecteurs qui éclairent à l'arrière.



Matériel: Espaliers

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO