

Etirement – Mollets/tibias: Piétiner sur place

Avec cet exercice qui sollicite la musculature des mollets, il s'agit de presser les talons sur le sol en alternance, en adoptant une position en «V» inversé.

Etirement statique: tenir la position „«talons pressés contre le sol», puis changer de côté.

Etirement dynamique: «marcher» lentement et régulièrement sur place.



Remarques

- Jambe d'appui: tendre le genou et presser les talons contre le sol comme si on voulait les enraciner.
- Les mains poussent vers l'avant, la tête reste entre les bras.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO