

## Etirement – Quadriceps/hanches: Demi-arc

**Seul et sans accessoire, cet exercice au sol permet de créer une tension au niveau des jambes grâce à l'action des hanches.**

Assis sur les talons, soulever les hanches et les pousser activement vers l'avant. La colonne vertébrale forme un arc, les jambes sont écartées à largeur de hanches et le regard se dirige vers le haut.

Etirement statique: rester dans la position tendue.

Etirement dynamique: soulever et abaisser les hanches.



### Remarques

- Afin d'intensifier l'étirement, contracter les fessiers.
- Cet exercice étire aussi la musculature antérieure des épaules.

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO