

Mobilité – Formes dynamiques: Balancier

Le mouvement de balancier latéral de la jambe est approprié pour étirer les ischio-jambiers et les fléchisseurs des hanches. Cet exercice dynamique exige une exécution contrôlée et progressive.



Main en appui, balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui, de manière contrôlée. Les hanches restent stables et le haut du corps redressé.

Indications: Maintenir une tenue du corps correcte. Les exercices dynamiques doivent être exécutés de manière contrôlée et progressive (éviter de passer de 0 km/h à 100 km/h en 1 seconde!). Deux formes dynamiques de cet exercice sont «Ecart mural» et «Fessiers».

Matériel: Objets stables pour se tenir (p.ex. caissons)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO