

Mobilité – Formes dynamiques: Accordéon

Cet exercice dynamique pour améliorer la mobilité des muscles du dos et des ischio-jambiers exige le maintien d'une tenue du corps correcte.



Accroupi, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.

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!). Une forme dynamique de cet exercice est la «Balançoire» (avec les jambes tendues).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO