Mobilité – Formes statiques: Levier

Comme tout exercice statique, le levier exige une bonne dose de relâchement. Tirer une jambe contre soi en position couchée augmente la mobilité des ischio-jambiers et des fléchisseurs des hanches.

Couché sur le dos, tendre la jambe verticalement, puis la tirer vers soi, tout en gardant l'autre jambe au sol. Le haut du corps et le bassin restent plaqués au sol.

Indications: Maintenir une tenue du corps correcte. Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement. Une forme dynamique de cet exercice est le «Pendule».

Variante

plus facile

Etirer la jambe avec un linge placé à hauteur du mollet.

Matériel: Tapis de gymnastique

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO