Mobilité – Formes dynamiques: Dérouler

Qui n'a jamais eu envie de déplacer des montagnes? Avec cet exercice, les efforts ne sont pas vains puisque la mobilité des muscles du mollet en est améliorée.

En appui contre un mur ou un caisson, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.

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!). Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement.

Variante

Avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).

Matériel: Appui stable (mur, caisson)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO