

Mobilité – Formes dynamiques: Talons-fesses

Un exercice dynamique effectué au pas de course: ramener les talons aux fesses améliorent la mobilité du quadriceps.



Courir et ramener les talons aux fesses, en veillant à une bonne extension des hanches.

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO