

Mobilité – Formes statiques: Escalier

Entraîner régulièrement la mobilité permet d'améliorer sa performance sportive, assure une meilleure régénération et élargit le répertoire moteur. Ci-après un exercice dynamique pour étirer les muscles du mollet.



Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.

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 «Dérouler».

Variante

Même exercice avec le genou fléchi (pour la musculature profonde du mollet).

Matériel: Support (marche d'escaliers, caisson, espaliers, etc.), appui stable (mur, etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO