Mobilité: Comment étirer les ischio-jambiers?

La position de départ et l'exécution du mouvement sont primordiales pour atteindre l'effet escompté. Une mauvaise posture durant l'exercice ou un départ incorrect engendrent des effets indésirables sur d'autres muscles.

Posture correcte pour l'étirement des ischio-jambiers

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO