Mobilité – Formes dynamiques: Pas de panthère

L'exécution de grands pas vers l'avant permet d'étirer les fléchisseurs des hanches et le psoas. Le dos doit être droit et la jambe postérieure tendue tout au long de cet exercice.

Placer une jambe vers l'avant. Fléchir le genou antérieur en étirant les hanches vers le bas et en contractant les fessiers, puis remonter. Garder le dos droit et la jambe postérieure tendue.

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!). Deux formes dynamique de cet exercice sont «Génuflexion» et «Demi-pont».

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO