mobilesport.ch

Mobilité - Formes Iudiques: Ballerine

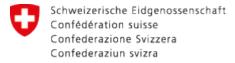
La mobilité des ischio-jambiers peut être améliorée en effectuant cet exercice dit de la ballerine. Position de départ: une jambe sur un caisson, une balle entre les mains.



Poser une jambe sur un caisson et la fléchir légèrement. Faire passer une balle autour du genou puis par-dessus la tête, en gardant les bras tendus.

Remarque: Pencher légèrement le buste vers l'avant.

Matériel: Balles, caisson ou banc



Office fédéral du sport OFSPO