

Mobilité – Formes statiques: Relax

Cet exercice statique pour étirer le quadriceps et les fléchisseurs des hanches peut également être effectué en position debout.



Couché sur le côté, la jambe inférieure fléchie vers l'avant à angle droit. Saisir la cheville de la jambe supérieure et tirer le talon vers les fesses. Veiller à tirer le genou vers l'arrière et à étirer les hanches.

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 «Talons-fesses».

Variante

Idem debout, tirer le talon aux fesses, en gardant la cuisse parallèle à la jambe d'appui.

Matériel: Tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO