Mobilité – Formes statiques: Ischio-jambiers

Cet exercice statique améliore la mobilité des muscles postérieurs de la cuisse. Il importe de maintenir une tenue du corps correcte.

Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.

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 **«Pendule»**.

Variante

Idem avec un genou à terre et la jambe tendue vers l'avant. Etirer la pointe du pied vers soi.

Matériel: Event. espaliers, caisson

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO