

Mobilité – Formes statiques: Torsion

Entraîner régulièrement la mobilité permet d'améliorer sa performance sportive, assure une meilleure régénération et élargit le répertoire moteur. Ci-après un exercice dynamique pour améliorer la mobilité des pectoraux, des fessiers et du tronc.



Couché sur le dos, fléchir une jambe à angle droit et la passer sur la seconde jambe tendue. Tout en gardant les épaules au sol, presser le genou au sol avec la main.

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 [«Girouette»](#).

Variante

Basculer les deux jambes du même côté.

Matériel: Tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO