

Etirement – Quadriceps/hanches: Talons-fesses

Cet exercice au sol consiste à fléchir activement le genou afin de solliciter la musculature des cuisses.



Couché sur le côté, saisir le cou-de-pied avec la main et ramener le talon vers les fesses. Maintenir cette position (étirement statique).

Variante

plus difficile

Afin d'intensifier l'étirement, tendre encore plus le bassin (contraire du dos creux) et étirer légèrement le genou fléchi derrière le corps.

Remarques

- Le corps forme une ligne droite.
- Les genoux restent ensemble et le bassin stable.
- Eviter le dos creux.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO