

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Course de traction

La course en traction entraîne la poussée active à partir des chevilles et elle renforce et mobilise la chaîne postérieure (muscles du mollet, muscle postérieur de la cuisse, muscle fessier).

La jambe tendue pendant la course accentue la traction en arrière. Le pied est actif.

Variante

- Boiter d'une jambe

Remarque: Pose du pied sous le corps, bref contact au sol actif, phase de traction puissante.

Retour à l'aperçu

- [Running – Bonnes pratiques: ABC de la course](#)

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO