

Fiche n°1 : ischio-jambiers



Position de départ

- Genou gauche légèrement fléchi et talon droit posé juste devant la pointe du pied gauche
- Mains aux hanches ou en appui sur la cuisse

Exécution

- Tendre la jambe droite et incliner éventuellement le tronc vers l'avant (flexion des hanches)
- Maintenir la position 20 à 40 secondes

Corrections

- Pousser les fesses vers l'arrière pour fixer la colonne