

Commande exercice étirements :

En groupe de 3 / 4, vous devrez être capable de montrer les différents types d'étirement d'un groupe musculaire :

- Etirement passif d'entretien de la souplesse (courte durée)
- Etirement passif d'amélioration de la souplesse (longue durée)
- Etirement activo-passif (Contracté / relâché)
- Etirement activo-dynamique

En précisant bien les consignes d'exécution, en justifiant la posture sur le plan de l'anatomie fonctionnelle, en proposant au moins une variante...

Groupes musculaires :

- Biceps brachial
- Triceps brachial
- Pectoraux
- Ischios jambiers
- Quadriceps
- Mollets
- Adducteurs
- Tronc (stretching)

Chaque groupe présente les quatre différents types d'étirement au reste de la classe sur le groupe musculaire donné en cours.