



Sports de Cycle www.irbms.com

Effets recherchés

Aérodynamisme

Vélocité du pédalage

Coordination musculaire

- Travail musculaire répétitif \Rightarrow Raideur M.inf. et pelvitrochantériens Perturbation de la statique et des postures \Rightarrow \searrow aérodynamisme
- \nearrow Souplesse Chaîne post \Rightarrow \nearrow fermeture angle bassin/tronc sur le fémur \Rightarrow \nearrow aérodynamisme
- Pelitrochantériens (obturateur Pyramidal Pectiné)
- Grand fessiers
- Quadriceps Adducteurs Couturier

▪ Etirements spécifiques des ischio-jambiers

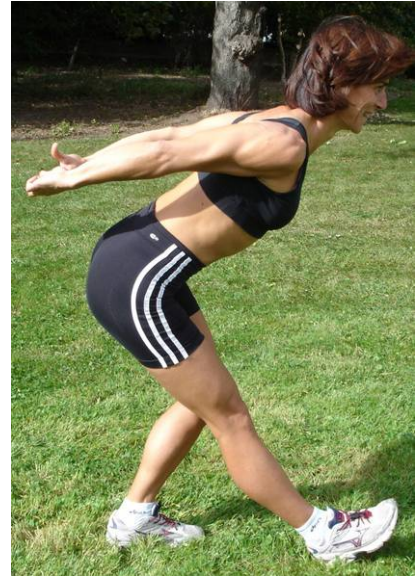
Insertions hautes



Insertions basses



- Etirements spécifiques en chaîne



- Etirements spécifiques en chaîne

