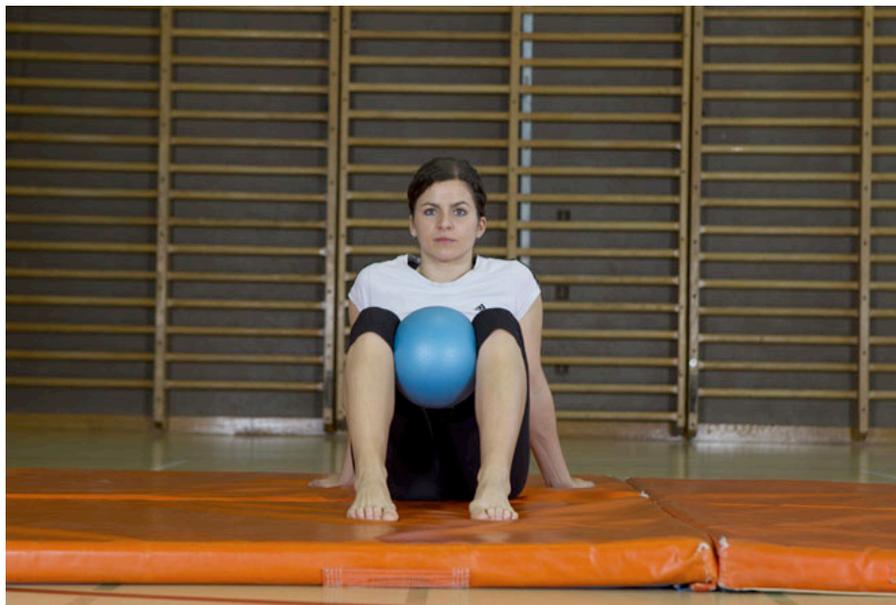


Muscles de la hanche (adducteurs) – Exercice de base



Position stable sur le côté, une jambe pliée et posée sur le couvercle d'un caisson; presser le genou contre l'élément de caisson; tenir quelques secondes.

Muscles de la hanche (adducteurs) – Plus facile



Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur les fesses, jambes pliées, les bras en appui derrière le dos pour stabiliser la position, une balle de gymnastique entre les genoux.



Serrer les genoux lentement pour «presser» la balle puis relâcher.

Muscles de la hanche (adducteurs) – Plus difficile



Par deux, assis jambes tendues écartées; serrer les jambes en essayant de vaincre la résistance imposée par le partenaire.

Indication: Appliquer une résistance modérée.