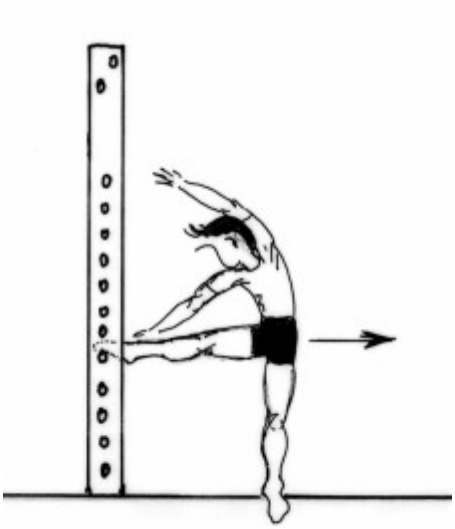
Etirement – Adducteurs: Danseur étoile

L'espalier permet d'adopter une posture favorable à l'étirement des muscles internes de la cuisse.

Placer un pied sur un échelon (env. hauteur des hanches ou un peu plus bas). La rotule de la jambe étirée (espalier) pointe vers le haut. Incliner le tronc vers l'espalier tout en «poussant» la hanche vers l'extérieur. Maintenir la position (étirement statique).



Variante

plus facile

Poser le pied sur un échelon inférieur.

Remarque: Orienter le haut du corps vers l'avant, respectivement dans le plan frontal (à 90° par rapport à l'espalier).

Matériel: Espailers

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO