

# Etirement – Adducteurs: Grenouille

Cet exercice statique à effectuer seul est efficace pour étirer l'intérieur des cuisses.

Position à quatre pattes en appui sur les coudes, écarter les genoux tout en serrant la plante des pieds. Repousser les ischions vers l'arrière (comme si on voulait creuser le fond du dos). Verrouiller la ceinture scapulaire afin qu'elle ne «glisse» pas en direction des omoplates. Maintenir cette position (étirement statique).



## Variante

Tendre une jambe vers l'extérieur, pointe du pied dirigée vers le haut et tenir la position d'étirement.

## Remarques

- Le genou se trouve au-dessous de la hanche (vue latérale).
- La ceinture scapulaire est solide (pas d'affaissement).
- Les pieds peuvent aussi être ouverts.

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO