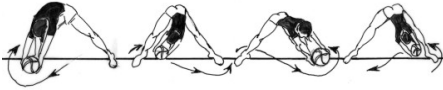


Etirement – Adducteurs: Grand huit

En roulant un ballon entre les jambes écartées et tendues, le sportif étire les muscles internes et postérieurs de ses cuisses.



Jambes écartées, faire passer un ballon entre les pieds en décrivant un huit. Le corps se déplace d'un côté à l'autre (étirement dynamique). Les deux jambes sont tendues ou alors l'une se plie au passage du ballon. Les

pieds restent bien ancrés au sol.

Remarques

- Plus les jambes sont écartées, plus l'intensité est grande.
- Pour la variante dynamique, adapter la vitesse du mouvement de manière à ressentir le stimulus d'étirement.
- Cet exercice renforce aussi la musculature des cuisses.

Matériel: Ballon

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO