

Etirement – Abducteurs/fessiers: Siège pivotant

Pour cet exercice, une jambe est croisée par-dessus l'autre et sert d'appui pour exercer une pression.

Assis, plier la jambe droite et la passer au-dessus de la gauche qui reste tendue. Pivoter le haut du corps vers la droite en pressant le coude gauche contre la cuisse droite. Pousser les fesses contre le sol. Maintenir cette position (étirement statique).



Variantes

plus facile

- Presser la main de devant (au lieu du coude) contre la cuisse.

plus difficile

- Fléchir la jambe posée sur le sol.

Remarques

- Se repousser avec la main arrière posée au sol afin de garder le dos et le bassin redressés.
- L'exercice étire aussi la musculature latérale du tronc.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO