

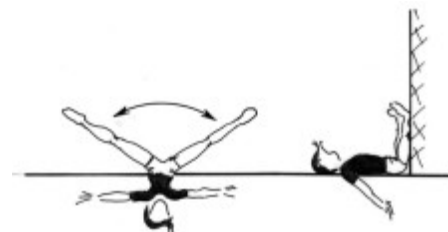
Etirement – Adducteurs: 10h10

Cet exercice statique effectué en position allongée sur le dos n'est pas une sinécure pour autant: il étire activement les muscles internes de la cuisse.

Couché sur le dos, jambes tendues à la verticale des hanches, écartez progressivement les jambes. Le dos reste bien en contact avec le sol. Possibilité de prendre appui contre la paroi.

Etirement statique: rester dans la position jambes écartées.

Etirement dynamique: ouvrir et fermer les jambes lentement et de manière régulière.



Variantes

plus facile

- Fléchir un peu les jambes.

plus difficile

- Tendre activement les genoux et fléchir les pieds afin de solliciter aussi les muscles postérieurs des cuisses et des mollets.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO