

# Entraînement avec engins – Mini-band: Essuie-glaces

Le mouvement d'abduction est particulièrement intensif avec le mini-band. Cet exercice renforce les muscles latéraux des jambes et ceux des hanches. Le haut du corps doit rester bien stable.



**Position initiale:** Couché sur le côté, la jambe sur le sol légèrement fléchie afin d'augmenter la surface d'appui. Le bras inférieur soutient la tête, l'autre prend appui sur le sol. Placer le mini-band autour des mollets (au milieu).

**Déroulement:** Soulever la jambe supérieure aussi haut que possible en gardant le bassin stable. Un mouvement lent et fluide augmente nettement l'efficacité de l'exercice.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Le tronc reste stable, pas de «cassure» au niveau des hanches.

## Plus difficile

### Essuie-glaces+

**Position initiale:** Comme l'exercice de base, mais la main supérieure est posée sur la hanche.

**Déroulement:** Tendre le bras inférieur et appuyer la tête sur le biceps. Soulever la jambe inférieure de cinq centimètres et effectuer le mouvement vers le haut et vers le bas.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

### De quoi s'agit-il?

- Contrôler l'alignement des articulations, effectuer un renforcement ciblé concentrique, excentrique et isolé, ainsi que des mouvements guidés, adapter les résistances de manière individuelle.
- Commencer toujours avec une résistance légère puis augmenter la tension au fil du temps.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**