

Force: Muscles de la hanche (adducteurs)

Par opposition aux abducteurs, les adducteurs ont la fonction de ramener vers l'axe du corps les parties auxquelles ils sont attachés.



Position stable sur le côté, une jambe pliée et posée sur le couvercle d'un caisson; presser le genou contre l'élément de caisson; tenir quelques secondes.

Matériel: Couvercle de caisson

Variantes

plus facile



Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou à même le sol, jambes pliées, les bras en appui derrière le dos pour stabiliser la position, un ballon de gymnastique entre les genoux.



Serrer les genoux lentement pour «presser» la balle puis relâcher.

Matériel: Balle de gymnastique, évent. caisson

plus difficile



Par deux, assis jambes tendues écartées; serrer les jambes en essayant de vaincre la résistance imposée par le partenaire.

Indication: Appliquer une résistance modérée.

Fiches descriptives «Muscles de la hanche (adducteurs)»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO