

# Étirement – Abducteurs/fessiers: Colombe

**Cet exercice se décline sans accessoire et seul. Il améliore la souplesse des fessiers et des muscles externes des cuisses.**

Fléchir la jambe droite et s'appuyer sur sa face externe, le talon droit est placé près de l'os iliaque. La jambe gauche est tendue vers l'arrière et le haut du corps incliné vers l'avant, en appui sur les mains ou les coudes. Le bassin est horizontal par rapport au sol (les deux os iliaques éloignés également du sol) et il descend vers le sol. Maintenir la position (étirement statique), puis changer de côté.



## Variante

### plus difficile

Intensifier l'étirement en augmentant l'angle du genou de la jambe fléchie.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO