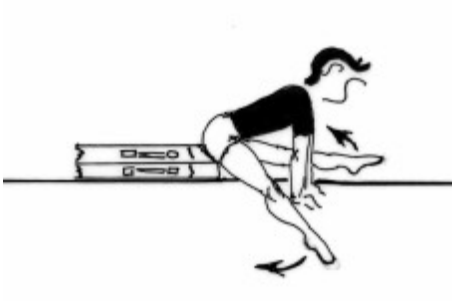
Etirement – Adducteurs: Ecart latéral

La position surélevée favorise la flexion du tronc vers l'avant pour cet exercice qui étire l'intérieur des cuisses.



Assis sur un support (tapis, couvercle de caisson), bassin redressé et dos droit. Abaisser le haut du corps en direction des cuisses, les genoux dirigés vers le haut, les pieds relâchés ou en flexion. Poser les mains sur le sol le plus loin possible vers l'avant en amenant le buste entre les jambes, jusqu'au sol éventuellement (avancés).

Etirement statique: rester dans la position la plus écartée possible.

Etirement dynamique: descendre lentement et régulièrement en position d'étirement puis revenir à la position initiale.

Remarques

- L'écartement des jambes est individuel.
- Basculer activement le bassin vers l'avant (direction dos creux).

Matériel: Tapis, couvercle de caisson

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO