

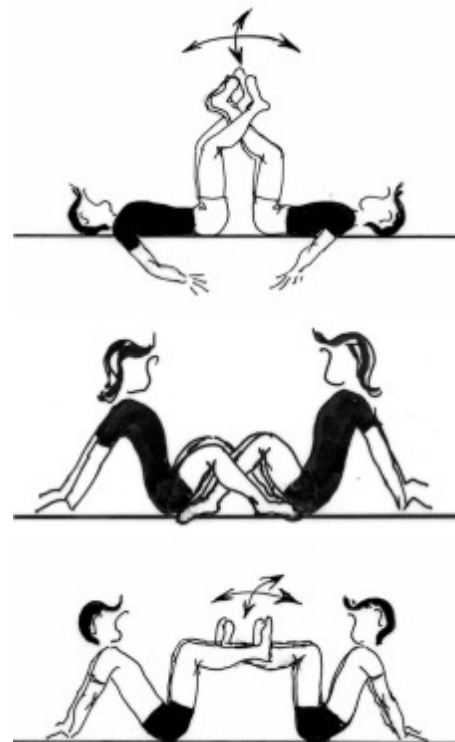
Renforcement – Cuisses: Pincettes

Cet exercice avec partenaire, en position assise ou debout, renforce les cuisses, plus particulièrement les adducteurs et abducteurs.

Par deux. A et B sont couchés sur le dos, jambes surélevées et légèrement pliées. Leurs mollets sont en contact, les bras placés latéralement pour garantir un dos droit et un bon équilibre. Le buste est bien gainé (cet exercice sollicite fortement les abdominaux).

Plusieurs variantes possibles, changer les rôles après chacune d'elles.

- A presse les jambes de B pour les rapprocher, B résiste.
- B tente d'écartier les jambes de A qui résiste.



Variantes

plus facile

- A et B sont assis face à face, leurs jambes fléchies et accrochées, les mollets en contact. Mêmes variantes que pour l'exercice de base.

plus difficile

- A et B sont assis face à face en équilibre sur les fesses, jambes fléchies et accrochées, les mollets en contact. Mêmes variantes que pour l'exercice de base. Pour compliquer encore l'exercice, soulever les bras.

Remarques

- Eviter le dos creux.
- Aucun mouvement n'est visible (exercice statique).
- Former des duos équilibrés afin que le dosage de la force soit plus facile.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO