

# Mobilité – Formes statiques: Ecart mural

Les jambes placées en V contre une paroi permettent d'étirer les adducteurs. Il est important de trouver une position de relâchement au cours de cet exercice statique.



Placer ses hanches contre une paroi. Laisser descendre les jambes, si possible tendues, de chaque côté, sans tension.

**Indications:** Maintenir une tenue du corps correcte. Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement. Une forme dynamique de cet exercice est la «Fente latérale».

## Variante

### plus difficile

Idem sans appui ou en position assise, pieds plaqués l'un contre l'autre.

**Matériel:** Un mur pour s'appuyer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO