

Mobilité – Formes statiques: Fessiers

La mobilité des muscles fessiers et des abducteurs est améliorée grâce à cet exercice statique. Celui-ci est également possible de l'effectuer en position debout.



Couché sur le dos, un pied en appui contre le mur, genou fléchi à angle droit. Placer le second pied sur le genou et basculer le bassin en rétroversion. Pour augmenter la tension, presser le genou de la jambe supérieure vers l'extérieur.

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 le «Fente latérale».

Variante

plus difficile

Idem debout, en posant le talon sur le genou de la jambe d'appui.

Matériel: Un mur pour s'appuyer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO