

# 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