

# Mobilité – Formes dynamiques: Fente latérale

Une tenue du corps correcte est indispensable au cours de cet exercice dynamique dont l'objectif est d'améliorer la mobilité des adducteurs.



Jambes écartées, fléchir les genoux à droite et à gauche en alternance. La jambe opposée reste tendue, le talon ne décolle pas du sol.

**Indications:** Maintenir une tenue du corps correcte. Les exercices dynamiques doivent être exécutés de manière contrôlée et progressive (éviter de passer de 0 km/h à 100 km/h en 1 seconde!). Une forme dynamiques de cet exercice est l'«Ecart mural».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**