

Force: Muscles de la hanche (abducteurs)

Les abducteurs – situés à l'extérieur des cuisses – assument une fonction stabilisatrice importante des hanches et agissent sur une bonne tenue du corps.



Position stable sur le côté, une jambe pliée et posée sur le couvercle d'un caisson.



Lever et abaisser la jambe pliée (tibia parallèle à la surface).

Indication: Durant le mouvement de la jambe, chevilles et genoux restent toujours à la même hauteur.

Matériel: Couvercle de caisson

Variantes

plus facile



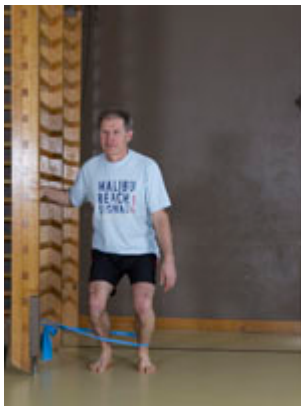
Debout latéralement près des espaliers, la jambe d'appui légèrement fléchie, l'autre jambe sur un morceau de moquette ou un tissu.



Faire glisser la jambe libre latéralement le plus loin possible, puis la ramener.

Matériel: Support glissant (morceau de moquette, tissu, etc.)

plus difficile



Debout latéralement près des espaliers, les deux jambes dans une bande élastique attachée aux espaliers; contracter les muscles du tronc; fléchir les deux jambes au maximum à 90°.

Lors de l'extension, tendre la jambe libre vers l'extérieur.

Matériel: Espaliers, bande élastique

Fiches descriptives «Muscles de la hanche (abducteurs)»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO