

Abduction et adduction des jambes en position épaules

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Couché sur les épaules, les jambes pliées avec les pieds/talons posés sur le sol (placer les talons devant les genoux, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou) et positionner les bras le long du corps. Le bassin est soulevé de sorte que le haut du corps et les cuisses forment pratiquement une ligne. Tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Depuis cette position, pousser les jambes vers l'extérieur de chaque côté (abduction des jambes des deux côtés) et les rapprocher à nouveau.

Attention:

Le haut du corps et les cuisses forment pratiquement une ligne, le haut du corps ne repose que sur les épaules.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les hanches) ; support instable pour les jambes.

