

Abduction et adduction des jambes en position ventrale

Bas du corps: abducteurs

Couché sur le ventre, les jambes légèrement soulevées, tendre un élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), ouvrir les jambes (étirer/tendre davantage la bande) et les rapprocher.

Attention:

Ne pas poser les jambes.

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

