

Abduction et adduction de la jambe en appui latéral sur l'avant-bras - gauche

Corps entier: muscles fessiers, abducteurs, muscles abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras gauche, le genou inférieur, la jambe inférieure (dirigée obliquement vers l'arrière) ainsi que le coude extérieur du pied étant posés sur le sol. La jambe supérieure (droite) est appuyée sur la jambe inférieure. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Le bras libre peut être appuyé sur la hanche. Depuis cette position, écarter la jambe supérieure (pliée) (étirer/tendre davantage la bande) tout en soulevant les hanches et en les poussant vers l'avant. Ensuite, redescendre le bassin dans la position de départ et ramener la jambe supérieure vers la jambe inférieure. Le bras libre peut accompagner le mouvement en pointant vers le haut dans la position finale, ou bien il reste en appui sur la hanche.

Attention:

Dans la position finale, la cuisse et le haut du corps forment pratiquement une ligne (pousser le bassin vers l'avant).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

