

Abduction et adduction de la jambe en position debout - gauche

Bas du corps: abducteurs

En position debout, à la largeur des épaules, on tend un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des chevilles). Amener/écarter la jambe gauche du côté correspondant pour étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite la jambe dans la position de départ.

Faciliter:

Choisir un élastique à faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

