

Abduction et adduction de la jambe en position d'épaule - droite

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Position sur les épaules, une jambe (gauche) pliée avec le pied/talon posé sur le sol (placer le talon devant le genou, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou), l'autre jambe (droite) tendue pointe vers l'avant en oblique dans le prolongement du corps, poser les bras sur le sol, le long du corps. Le bassin est soulevé de sorte que le torse et la cuisse (ainsi que la jambe tendue) 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 la jambe d'entraînement (droite) vers l'extérieur en l'éloignant du corps (abduction unilatérale de la jambe) et la ramener au centre vers l'autre jambe.

Attention:

Le haut du corps, la cuisse et la jambe tendue forment pratiquement une ligne, le haut du corps repose uniquement sur les épaules, maintenir le bassin parallèle au sol (ne pas le laisser pendre sur le côté).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicier:

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

