

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

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras droit (éventuellement contre un mur pour une position droite correcte), le bras libre en élévation ou en appui sur la hanche. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Soulever la jambe supérieure pour étirer/tendre davantage la bande. Ensuite, redescendre la jambe dans la position de départ.

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'arrière ou l'avant), maintenir l'épaule au-dessus du coude.

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

