

Abduction et adduction d'une jambe en position latérale - gauche

Bas du corps: adducteurs

Position latérale sur le côté gauche du corps, la jambe inférieure tendue étant dirigée vers l'arrière dans le prolongement du corps, la jambe supérieure légèrement pliée est amenée par-dessus la jambe inférieure, de sorte que le genou, la jambe inférieure (également dirigée vers l'arrière) ainsi que l'intérieur du pied soient également placés sur le sol. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Le bras inférieur soutient la tête, le bras supérieur plié soutient le haut du corps en plaçant la main sur le sol à hauteur du nombril. Depuis cette position, soulever la jambe inférieure (tendue) (étirer/tendre davantage la bande) et redescendre à la position de départ.

Attention:

Pour une intensité plus élevée, ne pas poser complètement la jambe d'entraînement.

Faciliter:

Choisir une bande élastique avec une résistance plus faible.

Complicier:

Choisir un élastique avec une résistance plus importante.

