

Abduction et adduction d'une jambe en position debout en alternance

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, abducteurs

Position de squat léger (jambes à largeur d'épaules) avec le haut du corps incliné vers l'avant, bras pliés (angle d'environ 90 degrés au niveau de l'articulation du coude - bras supérieurs contre le corps, avant-bras pointant vers l'avant à hauteur du nombril, éventuellement croiser les mains / ou appuyer les mains sur les hanches), tendre un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des chevilles). Depuis cette position, pousser alternativement une jambe vers l'arrière en oblique (abduction de la jambe et extension de la hanche) et la ramener à la position de départ. Le mouvement peut être comparé au patinage de vitesse (skater pushes).

Attention:

Le mouvement se fait exclusivement dans la jambe/la hanche (le haut du corps reste stable).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicquer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

