

Abduction et adduction des jambes (membres inférieurs) en position couchée sur le dos

Bas du corps: abducteurs

Couché sur le dos, les bras reposent latéralement à plat sur le sol ou placer les mains sous les fesses, les jambes pliées sont décollées du sol (angle de 90 degrés au niveau des genoux, les cuisses sont dirigées vers le haut, les jambes inférieures vers l'avant), une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). De cette position, déplacer le bas des jambes vers l'extérieur (étirer/tendre davantage la bande - rotation interne des hanches) et revenir à la position de départ.

Attention:

Contact permanent du dos (inférieur) avec le sol (pas de dos creux, contracter consciemment le ventre). La position des cuisses reste aussi stable que possible, le mouvement se fait dans le bas des jambes (et des hanches).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

