



- Debout, pieds à l'écartement du bassin, fléchissez légèrement les genoux.
- Passez un bandeau élastique noué autour des chevilles, la tension du bandeau doit être faible, vous devez pouvoir l'étirer sans difficulté.
- Prenez appui contre un mur avec la main gauche pour vous équilibrer pendant l'exercice.
- Prenez appui sur la jambe droite et tirez la jambe gauche tendue le plus loin possible vers la droite en exerçant une force opposée à la résistance du bandeau. Tendez la pointe du pied vers la droite.
- Gardez la jambe en extension pendant 10 à 15 secondes, puis ramenez-la dans la position de départ et reprenez sans faire de pause. Changez de côté après cette première série pour faire travailler l'autre jambe.
- Si l'exercice vous semble trop facile, serrez le bandeau.

Le meilleur pour les jambes

Variante : écarter les jambes

Niveau 2

Pour cet exercice, vous avez besoin de deux bandeaux élastiques de résistance identique.

- Asseyez-vous sur le sol, reliez les jambes aux épaules en passant un bandeau sous chaque pied et en bandoulière à l'épaule correspondante.
- Allongez-vous sur le dos et montez les jambes pieds joints. Posez les bras délicatement de chaque côté du corps.
- Écartez les jambes en l'air pour amener les genoux au minimum à l'écartement des épaules sans étirer les pieds, puis serrez les genoux.

✓ Conseils pratiques

Exercice de base :

- Pour garder le buste immobile lorsque vous tirez la jambe sur le côté, contractez les abdominaux et tirez les épaules vers le bas.

Variante :

- Lorsque vous êtes allongée, creusez le ventre pour plaquer les lombaires sur le sol et empêcher les fesses de se soulever.

+ Exercice complémentaire

Pour les muscles de la face externe de la cuisse :

Battements jambes liées (variante fiche 11)

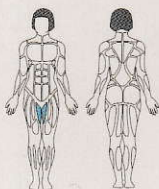
👤 Type morphologique

Pour les personnes aux courbes féminines et aux adducteurs peu développés.

🕒 Durée de la séquence

Exercice de base et variante : pour commencer, 12 fois de chaque côté, 2 séries

Au bout de 2 semaines, 12 à 20 fois, 3 séries ou bien changez de bandeaux (prenez des bandeaux d'une résistance un peu plus forte).



Résultats

Sur les adducteurs

Le meilleur pour les jambes

