

► Allongez-vous sur un tapis, sur le côté droit, jambes tendues dans le prolongement du buste, fléchissez les chevilles.

► Prenez appui sur l'avant-bras droit, le coude à l'aplomb de l'épaule, main à plat devant vous. Pliez le bras gauche et posez la main sur le sol, parallèle au buste.

► Soulevez la jambe gauche en gardant le pied à angle droit, pour

monter le genou au minimum à la hauteur de la hanche.

► Le mouvement doit être lent, portez votre attention sur le poids de la jambe et la contraction de la cuisse. Comptez jusqu'à 3, puis relâchez et abaissez lentement la jambe sans la poser sur l'autre.

► Après la première série, allongez-vous sur le côté gauche et faites l'exercice avec la jambe droite.

Le meilleur pour les jambes



Variante : battements debout jambes liées

Niveau 2

Ce mouvement peut également être réalisé debout, pieds reliés par un bandeau élastique de résistance moyenne.

- ▶ Debout, pieds à l'écartement du bassin, fléchissez légèrement les genoux. Appuyez la main gauche contre un mur.
- ▶ Attachez vos chevilles avec un bandeau élastique pour les relier entre elles et nouez les extrémités du bandeau.
- ▶ Portez le poids du corps sur la jambe gauche et tirez la jambe droite sur le côté en opposant une force contraire à celle exercée par le bandeau. Changez de côté après la première série.

Variante : 10 fois minimum par côté, 2 séries, augmentez progressivement.

✓ Conseils pratiques

Exercice de base :

- ▶ Montez et abaissez la jambe bien verticalement par rapport au sol sans qu'elle bascule.

Variante :

- ▶ Si la résistance exercée par le bandeau est insuffisante, resserrez-le.
- ▶ Pour éviter de tourner le bassin lorsque vous écartez et ramenez la jambe, veillez à garder les genoux tournés vers l'avant.

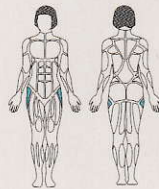
+ Exercice complémentaire

Pour les muscles de la face interne de la cuisse :
Battements croisés avec bandeau (fiche 14)



Durée de la séquence

Exercice de base : 12 fois par côté, 2 séries



Résultats

Sur les muscles de la face externe de la cuisse (abducteurs)

Le meilleur pour les jambes