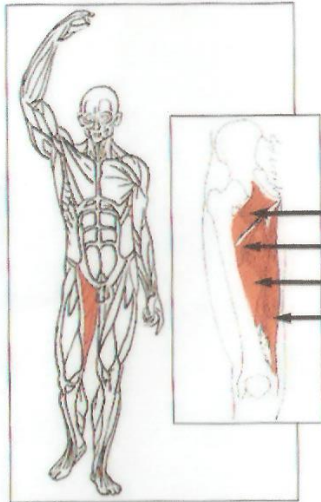


## ADDUCTEURS [1]

MUSCLES INTERNES DE LA CUISSE



PECTINÉ  
 PETIT ADDUCTEUR  
 MOYEN ADDUCTEUR  
 GRAND ADDUCTEUR

### MISE EN GARDE



◀ **LE BAS  
 DU DOS  
 DOIT ÊTRE  
 PLAT**

1

> DÉPART



- ▶ Pieds très écartés.
- ▶ Fléchir les genoux.
- ▶ Creuser le bas du dos en tirant les fesses vers le haut.

2

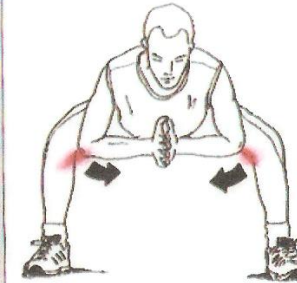
> ALLONGER



- ▶ Les pieds toujours très écartés.
- ▶ Placer les coudes à l'intérieur des genoux (paume contre paume).

3

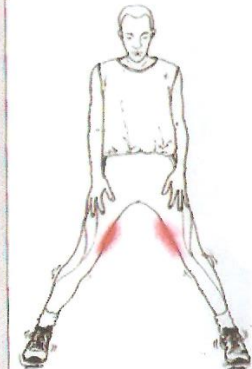
> CONTRACTER



- ▶ Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant contre les coudes.
- ▶ Descendre le buste vers l'avant, relever les fesses. Tenir la position 8 s.

4

> ÉCARTER  
 SERRER



- ▶ Ecarter et ramène rapidement les pieds pendant 8 à 10 s.