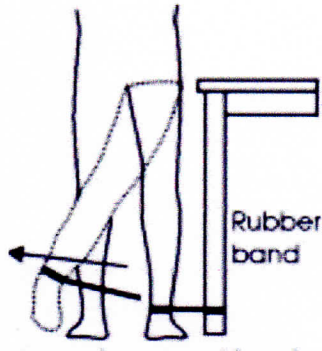


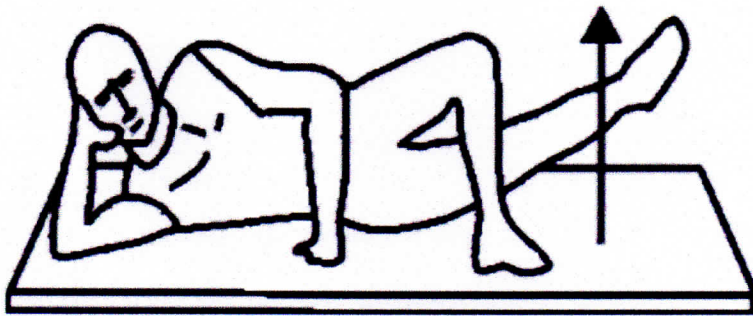
RENFO ADDUCTEURS

Voici trois exercices simples pour travailler les adducteurs. A utiliser en prévention des pubalgies

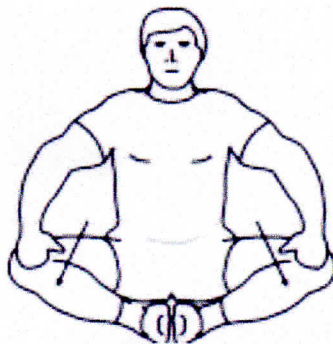
Attacher un élastique à un point fixe, ramener le membre inférieur en dedans, revenir lentement. Alternier les passages en avant et en arrière



Allongé sur le côté à faire travailler, élever le membre inférieur vers le haut



L'étirement des adducteurs :



Assis en tailleur avec le dos droit, descendre les cuisses vers le sol. Cet exercice peut aussi se faire en contracté/relâché (résister avec les mains à la fermeture des cuisses quelques secondes, puis appuyer pour gagner en amplitude)